VISIT…

355
К-71

ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ МОЛОДОГО СОЛДАТА

Выпуск 4

Н. Я. КОСАРИН
К. Е. ШВИДЧЕНКО

СТРОЕВАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*

ПОСОБИЕ
ПО ОБУЧЕНИЮ
МОЛОДОГО
СОЛДАТА

ВЫПУСК
4

Полковник КОСАРИН Н. Я.
Полковник ШВИДЧЕНКО К. Е.

СТРОЕВАЯ
И
ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА

Ордена Трудового Красного Знамени
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
МОСКВА — 1970

Косарин Н. Я. и Швидченко К. Е.

Пособие по обучению молодого солдата. Выпуск четвертый. Строевая и физическая подготовка.

180 стр. 210 000 экз. 31 коп.

Пособие издается в целях оказания помощи офицерам и сержантам в их практической работе по обучению и воспитанию молодых солдат. В нем даются рекомендации по планированию обучения и воспитанию воинов, а также методические советы по проведению занятий по тактической подготовке, оружию массового поражения и защите от него, уставам, огневой, строевой и физической подготовке.

Некоторые положения Пособия могут быть использованы военкоматами и организациями ДОСААФ при работе с допризывной молодежью.

В целях удобства пользования Пособие издано четырьмя выпусками:

Выпуск первый — «Организация и планирование обучения», «Изучение уставов»;

Выпуск второй — «Тактическая подготовка», «Оружие массового поражения и защита от него»;

Выпуск третий — «Огневая подготовка»;

Выпуск четвертый — «Строевая и физическая подготовка».

В настоящем выпуске Пособия изложена методика обучения солдат по строевой и физической подготовке.

Пособие издается под редакцией генерал-лейтенанта Андрущенко А. Д.

1—12—4—1

140—69 г.

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Строевая подготовка, являясь одной из основных дисциплин воинского воспитания и обучения, прививает военнослужащим аккуратность, подтянутость и красоту движений, вырабатывает выносливость, отличную строевую выправку, образцовый внешний вид. Она способствует укреплению воинской дисциплины, развивает привычку действовать строго по уставу, чувствовать личную ответственность за точное выполнение команд, приказов и распоряжений командира.

Самое благотворное влияние оказывает строевая выучка на воинскую дисциплину молодого солдата. Наиболее трудный психологический рубеж, который должны преодолеть молодые солдаты в начальном периоде службы,— это необходимость повиновения старшему. На занятиях по строевой подготовке вырабатывается навык точно и беспрекословно выполнять все команды, всегда быть внимательным к голосу командира.

Известно, что для военнослужащего, который всегда опрятно и по форме одет, подтянут, легко и четко выполняет строевые

приемы, правильно отдает рапорт, воинскую честь, нормы воинского поведения становятся привычными и необходимыми, входят, как говорят, в плоть и кровь. Такой воин, где бы он ни был, всегда будет действовать по уставу.

Хорошая строевая выправка, четкость в действиях солдата являются одним из показателей воинской культуры, дисциплинированности и способности переносить трудности повседневной армейской жизни. Вот почему строевое обучение тесно связано с воспитанием у молодых солдат чувства сознания своего воинского долга, гордости за принадлежность к славной Советской Армии — армии социалистического государства. Если воин глубоко поймет значение службы в рядах Советской Армии, то для него вопросы строевого обучения получат глубокий смысл. Он будет всеми силами стремиться к тому, чтобы его действия были достойны славы и могущества Вооруженных Сил нашей Родины.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

Строевое обучение молодого солдата включает одиночную строевую подготовку, в ходе которой изучаются обязанности солдата перед построением и в строю, прививаются начальные навыки по выполнению строевых приемов на месте и в движении без оружия и с оружием.

Строевая подготовка с молодыми солдатами проводится методом практических занятий с

многократным повторением строевых приемов (действий) на других занятиях. При этом основу методики одиночного строевого обучения составляет личный образцовый показ командиром строевых приемов, правильное и четкое их выполнение, сочетаемое с систематической тренировкой.

На занятиях по строевой подготовке применяются различные методические приемы, подготовительные упражнения и другие действия, которые облегчают солдатам выполнение сложного строевого приема и дают возможность командиру быстрее изучить его с подчиненными.

В каждом методическом приеме важно найти главное, т. е. те элементы, от выполнения которых зависит все действие в целом.

Занятия по строевой подготовке с молодыми солдатами проводят командиры отделений и офицеры роты. Продолжительность каждого занятия не должна превышать одного часа.

Занятия лучше всего проводить в составе отделения. Солдаты, находящиеся в развернутом и при этом разомкнутом строю (в одношереножном или двухшереножном), выполняют прием по команде командира отделения под одновременный счет вслух или под удары барабана. Это обеспечивает большую нагрузку каждого обучаемого и позволяет тренировать всех под контролем командира. Командир отделения свою роль учителя выполняет в полном объеме, в отделении поддерживается твердая дисциплина.

Находясь в строю, солдаты сосредоточивают свое внимание не только на выполнении

команды, но и на устранении тех недостатков, на которые указывает им командир.

Если командир делает замечание одному, остальные в это время самостоятельно проверяют, насколько правильны их действия и не допущена ли ими такая же ошибка.

При обучении в строю хорошо подготовленный командир отделения имеет возможность отчетливо видеть недостатки, допущенные одним или несколькими солдатами, и давать соответствующие замечания и указания на их устранение.

Если новый прием разучивать не в строю отделения, а парами, то, как показывает практика, уменьшается учебная нагрузка и снижается дисциплина. К тому же старший группы (пары), если он не обладает необходимыми навыками, не сможет подметить ошибки.

Иногда можно после показа приема позволить солдатам в течение 2—3 минут самостоятельно выполнить прием в целом. Целесообразно отдельным солдатам приказать выполнить прием перед строем отделения, чтобы остальные увидели, правильно ли их товарищ выполняет прием, и, используя его опыт, могли избежать ошибок.

Полезно также, чтобы все солдаты отделения поочередно выполняли прием перед строем для сравнения. Это поднимает интерес к занятию и вызывает стремление добиться лучших результатов.

Показывая строевой прием, командир должен сделать это образцово, а в дальнейшем, обучая солдат, настойчиво добиваться от них точного выполнения. Показывать прием надо

четко, а объяснять ясно и кратко. В процессе обучения показ, как правило, должен неоднократно повторяться, чтобы постоянно поддерживать у солдат зрительное представление о правильном выполнении приема.

Строевые приемы должны разучиваться вначале по разделениям, затем в целом, а потом тренировка до четкого и правильного их выполнения. Исходя из этого, при проведении каждого занятия рекомендуется соблюдать такую методическую последовательность:

— кратко повторить ранее изученные строевые приемы (действия);

— назвать новый строевой прием или действие и подать команду, по которой он выполняется;

— образцово показать новый прием или действие в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка его выполнения;

— научить солдат технике выполнения приема (действия) сначала по разделениям, затем в целом;

— тренировать солдат в правильном и четком выполнении приема (действия);

— подвести итоги занятия.

Совершенствование изученных строевых приемов должно проводиться на занятиях по тактической, огневой, физической подготовке и другим предметам обучения, при повседневных построениях и передвижениях.

На занятиях и при передвижении командиры обязаны постоянно поддерживать дисциплину строя и следить за точным выполнением военнослужащими своих обязанностей в строю.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ЧАСОВОГО УРОКА

На каждом одночасовом занятии по одиночной подготовке следует изучать не более одного — двух строевых приемов (действий). При этом занятие, как правило, будет состоять из трех частей.

Вводная часть — 5 минут.

Осмотр внешнего вида — 2 минуты.

Кратко повторить ранее изученные строевые приемы (действия) — 3 минуты.

Основная часть — 40 минут.

Назвать новый строевой прием (действие) и подать команду, по которой он выполняется.

Образцово показать солдатам выполнение его вначале в целом, а затем по разделениям с кратким объяснением — 5 минут.

Научить технике выполнения приема (действия) вначале по разделениям, затем в целом — 15 минут.

Тренировать в выполнении приема (действия), добиваясь правильных, быстрых и четких действий,— 10 минут.

Проверить выполнение приема каждым солдатом — 10 минут.

Заключительная часть — 5 минут.

Выполнить изученный прием в составе отделения — 2 минуты.

Сделать разбор занятия — 3 минуты.

Подготовка командира отделения к занятиям. Важную роль в подготовке командиров отделений к занятиям играют инструкторско-методические занятия и инструктажи.

На инструкторско-методических занятиях им прививаются основы методического мастерства. Но на этих занятиях нельзя, конечно, охватить все детали каждой темы и обеспечить всестороннюю готовность сержантов к ежедневным занятиям. Поэтому очень важно, чтобы командиры взводов перед каждым занятием по строевой подготовке проводили инструктаж. На инструктаже проверяется умение сержантов образцово выполнять строевые приемы, кратко их пояснять, правильно подавать команду, соблюдать последовательность в отработке изучаемых приемов или действий. Здесь же сержанты получают указания о том, как лучше организовать занятие, какие методы обучения применять с неуспевающими солдатами, как построить тренировку и на что обращать особое внимание.

Инструктажи, как правило, проводятся во время, отведенное на самостоятельную подготовку сержантов, и занимают не более 30—40 минут.

После инструктажа командиры отделений готовятся самостоятельно, т. е. уясняют тему и цель занятия; изучают соответствующие статьи устава; лично тренируются в выполнении тех строевых приемов, которые будут изучаться с солдатами; составляют план-конспект.

Наиболее сложными являются личная тренировка в выполнении тех строевых приемов, которым предстоит научить солдат, и составление плана-конспекта проведения занятия.

Готовясь к занятию, командир отделения, кроме тренировки в выполнении строевых

приемов, должен выучить требуемые команды и научиться правильно их подавать. Подача команд — это своего рода искусство, которым должен владеть каждый командир. «Какова команда — таково и исполнение»,— гласит распространенная в войсках поговорка. Четко и правильно поданная команда обеспечивает энергичность и точность действий. Умение командовать свидетельствует о строевой подготовленности командира и поднимает его авторитет. Голос при подаче команд должен соразмеряться с протяжением строя и удалением от него командира.

Составление плана-конспекта проведения занятия завершает подготовку командира отделения к занятию. План-конспект помогает ему более целеустремленно и уверенно проводить занятие, выдерживать последовательность изучения приемов и укладываться в отведенное время. Он составляется в произвольной форме, а его содержание зависит от личных командирских и методических навыков командира отделения.

Рассмотрим организацию и методику проведения занятий с молодыми солдатами по темам, предусмотренным программой.

Тема 1. СТРОИ, КОМАНДЫ И ОБЯЗАННОСТИ СОЛДАТА ПЕРЕД ПОСТРОЕНИЕМ И В СТРОЮ

Занятие по этой теме может проводиться в составе взвода под руководством командира взвода или по отделениям под руководством командиров отделений.

Разберем вариант, когда занятие проводит командир отделения.

Построив отделение в одну шеренгу, командир строевым шагом выходит на середину строя, становится в 3—4 метрах от него, объявляет тему и содержание занятия, затем

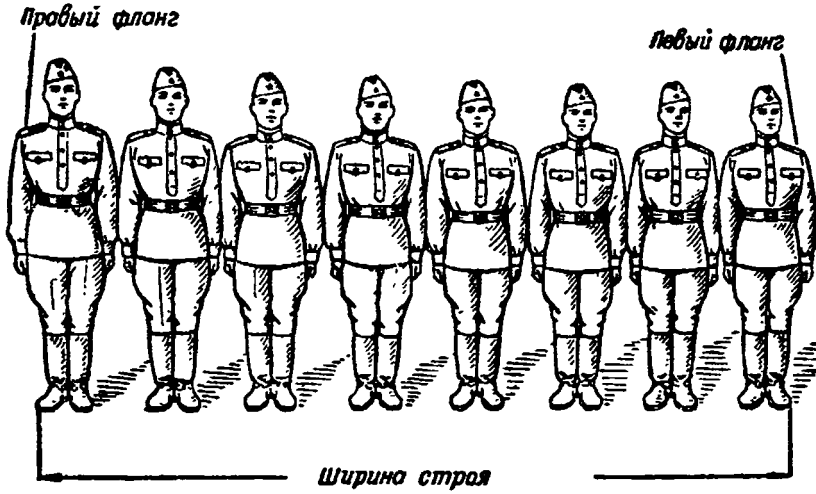


Рис. 1. Одношереножный строй (шеренга) и его элементы

дает определение: «Строй — это установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий». После этого приказывает одному — двум солдатам повторить определение строя, а потом практически показывает различные строи отделения и их элементы.

Шеренгой называется строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии. «Строй, в котором вы сейчас стоите,— говорит командир отделе-

ния,— есть развернутый одношереножный строй». Затем показывает и разъясняет элементы одношереножного строя: фланг, фронт и тыльную сторону строя, интервал и ширину строя (рис. 1).

Фланг — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт — сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом, а сторона, противоположная фронту,— тыльная сторона строя.

Интервал — расстояние по фронту между военнослужащими.

Давая пояснение, командир подчеркивает, что в сомкнутом строю интервалы между локтями рядом стоящих солдат равны ширине ладони, а в разомкнутом строю — одному шагу и более. Чтобы показать интервалы в разомкнутом строю, командир размыкает отделение.

Ширина строя — расстояние между флангами.

После показа элементов одношереножного строя командир строит отделение в две шеренги, называет и показывает элементы двухшереножного строя (рис. 2).

В двухшереножном строю шеренги называются первой и второй. При повороте строя их название не изменяется. Дистанция между ними — один шаг или длина вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего.

Ряд — это расположение военнослужащих в двухшереножном строю в затылок один дру-

гому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным. Тут же командир отделения добавляет, что последний ряд всегда должен быть полным.

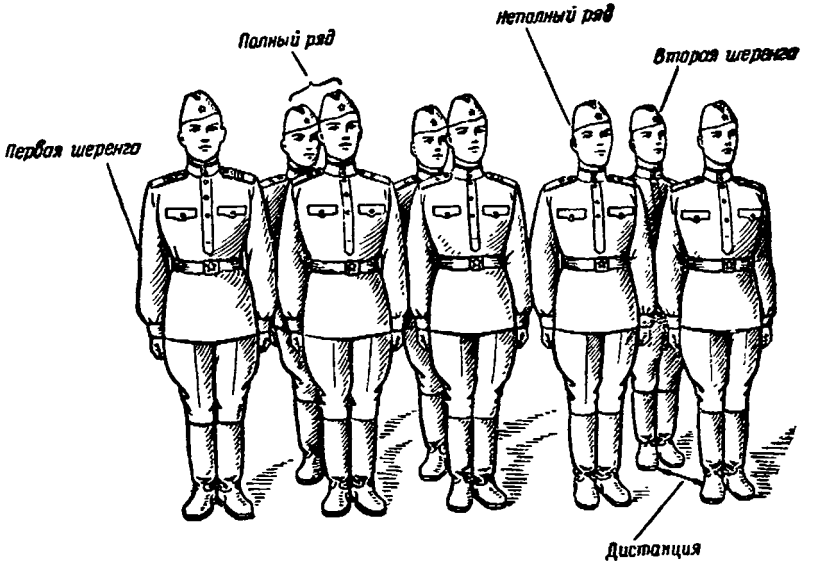


Рис. 2. Двухшереножный строй и его элементы

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

Менее четырех человек всегда строятся в одну шеренгу.

Показав и объяснив развернутый строй отделения и его элементы, командир отделения вначале проверяет, как солдаты усвоили показанное, а потом приступает к тренировке солдат в различных развернутых строях. По-

сле этого приступает к показу походного строя.

Построив отделение в колонну по одному, командир говорит, что колонна — это строй, в котором военнослужащие расположены в за-

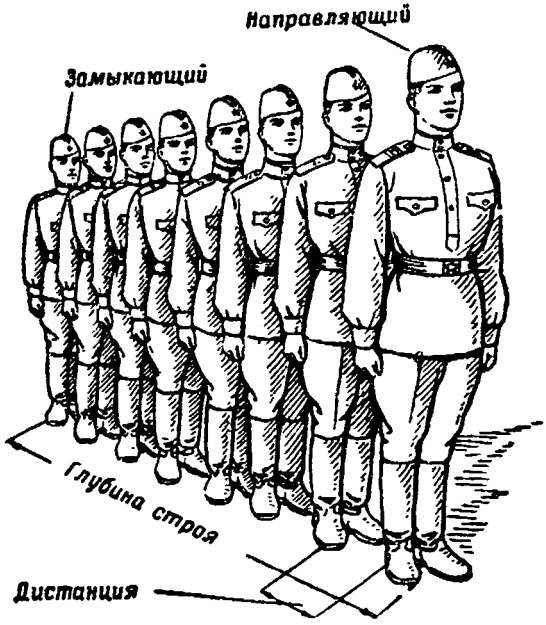


Рис. 3. Строй — колонна по одному — и его элементы

тылок друг другу. Такой строй, как колонна, в основном предназначен для движения и называется походным. Отделение строится в колонну по одному и по два (рис. 3 и 4).

Называя элементы походного строя, командир отделения дает их определение и разъясняет, что такое направляющий и замыкающий, дистанция и глубина строя.

Направляющий — военнослужащий, двигающийся в указанном направлении. По направляющему сообразуют свои движения остальные военнослужащие.

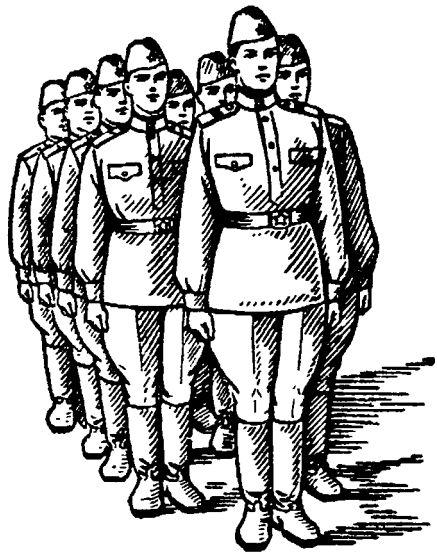


Рис. 4. Строй — колонна по два

Замыкающий — военнослужащий, двигающийся последним в колонне.

Дистанция — расстояние в глубину между военнослужащими.

Глубина строя — расстояние от впереди стоящего до позади стоящего военнослужащего.

После показа походных строев отделения и их элементов командир проверяет, как солдаты усвоили показанное, для чего производит различные построения.

Чтобы молодые солдаты поняли назначение команд и правильное их исполнение, командир отделения вначале кратко рассказывает, а затем подает несколько команд голосом и сигналами, но пока не требует их выполнения.

Команды служат для управления строем. Они подаются, как правило, голосом, а также сигналами и личным примером.

Команда разделяется на предварительную и исполнительную, а может быть и только исполнительной.

Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир. По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю и вне строя на месте, принимают положение «СМИРНО», а в движении ногу ставят тверже.

Исполнительная команда подается после паузы громко, отрывисто и энергично. По исполнительной команде должно следовать немедленное, четкое ее выполнение.

Сделав пояснение, командир подает голосом несколько команд, которые состоят из предварительных и исполнительных, и заставляет солдат выполнять их, например: **«Отделение, кру-ГОМ»; «Шагом-МАРШ»; «Напра-ВО»** и др. После этого подает команды только исполнительные, например: «ВСТАТЬ»; «СМИРНО»; «ЗАПРАВИТЬСЯ»; «ШИРЕ ШАГ»; «КОРОЧЕ ШАГ» и др.

Показывая солдатам, как подаются команды сигналами, командир отделения испол-

зует флажки и показывает сигналы руками.

Изучая обязанности солдат перед построением и в строю, командир вначале проверяет, как обучаемые выучили ст. 25 Строевого устава, а затем учит их выполнять эти обязанности практически.

Перед построением солдат обязан:

— проверить исправность своего оружия, закрепленной за ним боевой и другой техники, боеприпасов, индивидуальных средств противохимической защиты, шанцевого инструмента, обмундирования и снаряжения;

— аккуратно заправить обмундирование, правильно надеть и пригнать снаряжение, помочь товарищу устранить замеченные недостатки.

В строю солдат обязан:

— знать свое место в строю, уметь быстро, без суеты, занять его; в движении сохранять равнение, установленный интервал и дистанцию; не выходить из строя без разрешения;

— без разрешения не разговаривать и соблюдать полную тишину; быть внимательным к приказам и командам (сигналам) своего командира, быстро и точно их выполнять, не мешая другим;

— передавать приказания, команды (сигналы) без искажений, громко и внятно.

Для практического изучения этих обязанностей командир отделения подает команду **«Отделение, приготовиться к построению».** Подав команду, контролирует, как она выполняется, проверяет ли каждый солдат исправность своего обмундирования и аккурат-

но ли оно заправлено. Если кто-либо плохо заправил обмундирование, командир делает замечание и требует устранить недостатки.

Для привития солдатам навыков в выполнении ими обязанностей в строю командир отделения подает команду **«Отделение, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ».** Подав команду, выходит из строя и следит, чтобы солдаты быстро и без суеты занимали свои места и принимали строевую стойку. Убедившись, что все солдаты правильно выполняют свои обязанности по команде «становись», подает команду «ВОЛЬНО» и следит, чтобы солдаты без разрешения не разговаривали в строю и не выходили из строя.

Обучая передаче приказания, команды (сигнала), командир отделения сначала показывает эти действия сам, а потом тренирует солдат. С этой целью назначает одного солдата командиром, сам в роли рядового подходит к нему и докладывает, например: **«Товарищ сержант, Вас вызывает командир взвода»** или **«Товарищ сержант, принял сигнал — остановить отделение».** После показа командир отделения тренирует солдат.

Закончив изучение обязанностей солдат в строю на месте, переходит к изучению обязанностей в строю в движении. Вначале перестраивает отделение из развернутого строя в походный, а затем подает команду **«Отделение, шагом-МАРШ».** При движении отделения командир находится там, откуда ему удобнее следить за тем, чтобы солдаты сохраняли дистанции, без разрешения не выходили из строя и не разговаривали, без искажений пе-

редавали приказания и команды (сигналы).

Заканчивая занятие, командир отделения делает краткий разбор и дает задание солдатам к следующему занятию. В данном случае задание может быть такое: прочитать ст. 1—23 и выучить наизусть ст. 25 Строевого устава.

Снятие и надевание головного убора

Хотя прием снятия головного убора по своему выполнению несложный, однако целесообразно вначале изучить его по разделениям, а потом в целом.

Для обучения выполнению приема по разделениям командир отделения подает команду **«Головные уборы снять, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ».**

По счету «РАЗ» правой рукой взять головной убор (фуражку — за козырек, пилотку — за верхнюю часть, шапку-ушанку — за правый клапан) (рис. 5, *а*).

По счету «ДВА» снять головной убор и опустить его на уровень поясного ремня и немного влево, одновременно левой рукой взять: фуражку — большим пальцем за околыш у козырька, остальные пальцы наложить на верх фуражки; пилотку — за середину верхней части, большой палец с правой стороны, а остальные — с левой; шапку-ушанку — большим пальцем за боковую часть с правой стороны, а остальные — наложить на клапан (рис. 5, *б*).

По счету «ТРИ» левую руку с головным убором звездой вперед опустить к левому бедру, а правую — к правому (рис. 5, *в*).

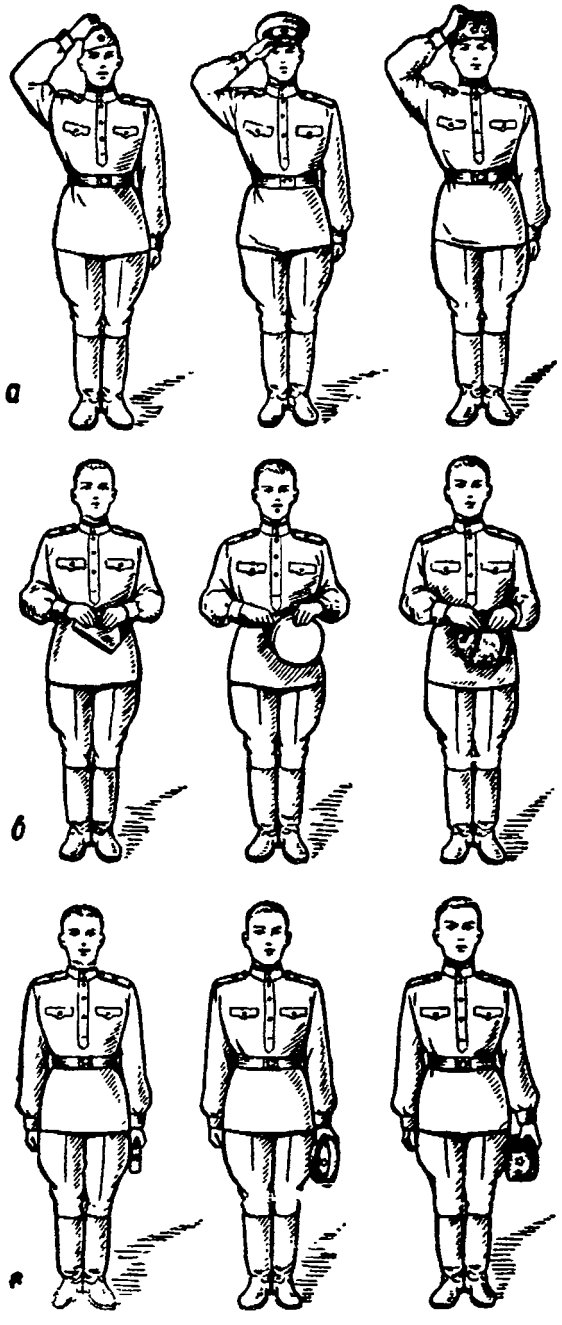


Рис. 5. Снятие головного убора

Надевание головного убора надо также выполнять сначала по разделениям, для чего командир отделения подает команду **«Головные уборы надеть, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».** По счету «РАЗ» левую руку с головным убором подать вперед к поясу и одновременно передать его в правую руку (рис. 5, *б*). По счету «ДВА» надеть головной убор на голову и опустить руку.

Закончив обучение солдат снятию и надеванию головных уборов по разделениям, командир отделения приступает к тренировке в выполнении приема в целом, для чего подает команды: **«Головной убор — СНЯТЬ», «Головной убор — НАДЕТЬ».**

В конце занятия можно выполнить прием в составе отделения, для чего командир подает команду **«Отделение, головные уборы — СНЯТЬ»** или **«Отделение, головные уборы — НАДЕТЬ»** — и так несколько раз.

Тема 2. СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ И ДВИЖЕНИЕ БЕЗ ОРУЖИЯ

Строевая стойка

Для обучения строевой стойке командир отделения строит отделение в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, показывает, как нужно принимать строевую стойку; при этом солдаты должны видеть показ командира спереди, сбоку и сзади. Вначале показывает прием в целом, а затем по разделениям с кратким пояснением.

«Строевая стойка (рис. 6),— говорит командир,— принимается по команде «становись». По этой команде надо быстро стать в строй и стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, а носки развернуть по линии фронта на ширину ступни; ноги в коленях вы-

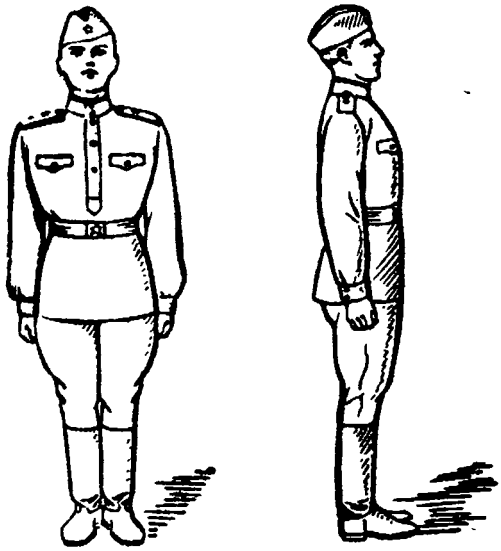


Рис. 6. Строевая стойка

прямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

На месте по команде «смирно» быстро принять строевую стойку и не шевелиться. Поло-

жение «смирно» на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказания, при рапорте и обращении военнослужащих друг к другу, во время исполнения Государственного гимна Советского Союза и гимнов союзных республик, при отдании чести, а также при подаче команд.

После показа и объяснения командир вначале разрешает солдатам самостоятельно выполнить этот прием, а потом размыкает отделение на интервалы в один шаг и приступает к обучению.

Разучивание целесообразно начинать с подготовительного упражнения для выработки правильной постановки носков сапог.

Для выполнения этого упражнения подается команда **«Носки свести вместе, делай — РАЗ, носки развести, делай — ДВА, носки свести, делай — РАЗ»** и т. д. Подавая команду, командир отделения следит за шириной разведения носков и попутно исправляет ошибки. Смотреть вниз при этом обучаемым не разрешается. Когда солдаты выполнят упражнение несколько раз под общую команду, командир отделения приказывает им приступить к самостоятельной тренировке. Командир отделения в это время проверяет выполнение упражнения поочередно у каждого солдата и дает указания по устранению допускаемых ими ошибок.

Отработав первое упражнение, командир отделения показывает второе подготовительное упражнение — приподнимание груди, подбирание живота, развертывание плеч и подачу всего тела несколько вперед. После-

довательность отработки этого упражнения та же, что и первого.

Чтобы приподнять грудь, необходимо сделать глубокий вдох, в таком положении задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью.

В момент приподнимания груди подбирается живот, плечи разворачиваются, руки опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра (рис. 6). Чтобы подать все тело несколько вперед, необходимо приподняться на носках, а затем, не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню.

После отработки подготовительных упражнений командир отделения приступает к тренировке в выполнении строевой стойки в целом.

Командир отделения следит за выполнением элементов строевой стойки солдатами и устраняет замеченные у них недостатки. Если действие выполняется неправильно, подает команду «ОТСТАВИТЬ», по этой команде солдаты принимают первоначальное положение и повторяют действие до тех пор, пока не научатся выполнять его правильно.

При изучении строевой стойки наиболее часто молодые солдаты допускают следующие ошибки: центр тяжести тела перемещают на каблуки, а не на носки; сгибают руки в локтях; кисти рук разворачивают ладонями назад; напрягают ноги в коленях; носки ног широко или узко разворачивают; живот выставляют вперед; голову держат низко.

Обучая солдат выполнению каждого элемента строевой стойки, командир устраняет ошибки личным показом и неоднократным повторением элементов обучаемыми.

Чтобы проверить, правильно ли солдаты принимают строевую стойку, необходимо сделать следующее: подать команду «смирно» и после этого заставить солдат поднять носки ног. Если у кого-нибудь положение строевой стойки было неправильным, т. е. тело не было подано несколько вперед, то они это действие выполнят легко. После этого солдаты должны подняться до отказа на носки, а затем, не изменяя положения туловища, т. е. оставив его несколько поданным вперед, опуститься на всю ступню. Это и будет правильная строевая стойка, при которой туловище подано несколько вперед и центр тяжести тела падает на переднюю часть ступни. При таком положении носки ног поднять невозможно.

Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить»

Научив принимать строевую стойку по разделениям, командир тренирует солдат в выполнении этого приема в целом, для чего подает команды, например: **«Отделение, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ»** или **«Отделение — СМИРНО»**. Солдаты, выполняя команды, принимают строевую стойку, а командир отделения следит за их действиями и устраняет допущенные ошибки.

После того как солдаты научатся принимать строевую стойку, командир учит их выполнять

команды: **«ВОЛЬНО» и «ЗАПРАВИТЬСЯ».** Перед командой «Заправиться» надо всегда подавать команду «Вольно».

По команде «Вольно» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «Заправиться» разрешается, не оставляя своего места в строю и стоя свободно, поправить оружие, обмундирование и снаряжение, негромко разговаривать.

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда «Отставить». По этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

При необходимости выйти из строя надо получить разрешение своего непосредственного начальника; курить можно только с разрешения старшего командира.

Закончив показ и объяснив, как выполняются эти команды, командир отделения приступает к обучению. С этой целью производит различные построения, подавая команды, например: **«Отделение — РАЗОЙДИСЬ», «Отделение, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ОТСТАВИТЬ»** и т. д.

Солдаты по команде «Становись» занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а командир отделения проходит перед строем и проверяет их. Убедившись, что обучаемые приняли строевую стойку правильно, подает команду «ВОЛЬНО» и следит, как она выполняется. Сделав замечания тем, кто неправильно выполнил команду «Вольно», и по-

дав ее несколько раз для тренировки, учит солдат выполнять команду «Заправиться».

Так, подавая неоднократно команды: «Становись», «Вольно», «Заправиться», командир отделения добивается правильного и четкого их выполнения. В дальнейшем навыки в выполнении строевой стойки и действий по командам «Вольно» и «Заправиться» совершенствуются на всех занятиях.

Движение походным шагом и бегом

Для обучения движению походным шагом командир строит отделение в одну шеренгу и, выйдя вперед, поясняет, что движение походным шагом начинается по команде «Шагом — МАРШ». Подав команду, он проходит вдоль строя в обе стороны и показывает выполнение приема в целом. Затем указывает, что по предварительной команде «Шагом» необходимо подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость, а по исполнительной команде «МАРШ» начать движение с левой ноги полным шагом. При движении ногу выносить свободно, не оттягивая носка, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободное движение около тела. Нормальная скорость движения 110—120 шагов в минуту при ширине шага 70—80 см.

После показа и объяснения командир приступает к изучению приема с солдатами. Вначале разрешает самостоятельно выполнить этот прием. После этого строит отделение в

колонну по одному и начинает изучать прием вначале в медленном темпе, а потом доводит скорость движения до нормальной, т. е. до 110—120 шагов в минуту.

Обучая, командир обращает внимание на то, чтобы солдаты в движении свободно выносили ногу вперед, не оттягивали носок и ставили ее на землю без напряжения, при этом руками производили свободное движение вдоль тела.

Выполнение команд. Обучение выполнению команд: «На месте, шагом — МАРШ», «ПРЯМО», «СТОЙ», «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ», «БЕГОМ—МАРШ» производится одновременно с приемом — движение походным шагом.

Рис. 7. Шаг на месте

Целесообразно вначале изучить первые три команды: «На месте, шагом — МАРШ», «ПРЯМО» и «СТОЙ», а после этого — команды для изменения скорости движения.

Показывая выполнение команды «На месте, шагом — МАРШ» (рис. 7), командир поясняет, что по этой команде шаг надо обозначать поднимание и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15—20 см от земли и ставить ее на землю с передней части ступни на весь след, руками производить движение в такт шага. Команда «ПРЯМО» по-

дается для возобновления движения вперед, после выполнения шага на месте.

По этой команде, подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом.

Команда «СТОЙ» изучается в комплексе с выполнением приемов движения строевым и походным шагом, а также при выполнении шага на месте. Во всех случаях команда «СТОЙ» подается для прекращения движения подразделения или отдельного военнослужащего. Например: «Отделение, СТОЙ» или «Рядовой ИВАНОВ, СТОЙ».

По исполнительной команде «СТОЙ», подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение «Смирно».

Показав и объяснив, как выполняется каждая из этих команд, командир приступает к обучению солдат.

После изучения и тренировки в выполнении первых трех команд изучаются команды: «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕ-ЖЕ», «ПОЛШАГА» и «ПОЛНЫЙ ШАГ».

Обучая солдат выполнению этих команд, необходимо обратить их внимание на то, что все они, за исключением команды «Реже», подаются только как исполнительные.

Команда «Бегом — МАРШ» подается для движения бегом, при движении с места и для перехода с шага на бег.

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

Для перехода с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом — МАРШ». Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю.

По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

Выполнение всех команд изучается одним методом. После показа и рассказа командира солдаты изучают показанный прием по его команде вначале, если необходимо, по разделениям, а затем в целом. Когда все солдаты научатся правильно выполнять все команды, командир переходит к их тренировке.

Повороты на месте

Обучение поворотам на месте следует проводить в такой последовательности: вначале изучить повороты направо и налево, а затем — кругом.

Для обучения командир выстраивает отделение в одну шеренгу и, выйдя на середину

строя, показывает прием в целом, а потом по разделениям. Показывая прием по разделениям, поясняет, что повороты кругом и налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке, а поворот направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Все повороты выполняются на два счета: по первому счету надо повернуться в указанную сторону, сохраняя правильное положение корпуса и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу. При этом каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей ноги должны быть развернуты так, чтобы с окончанием поворота носки оказались развернутыми по линии фронта и на ширину ступни (рис. 8, *а*). По второму счету кратчайшим путем приставить сзади стоящую ногу, не сгибая ее в колене (рис. 8, *б*). Для четкого и красивого поворота на месте необходимо сочетать перенос тяжести тела на ту ногу, в сторону которой делается поворот, с одновременным рывком корпуса в сторону поворота и сильным упором на носок противоположной ноги, сохраняя устойчивое положение туловища.

После показа и пояснения командир размыкает отделение и приступает к обучению солдат повороту налево, для чего подает команду **«Поворот налево, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».**

По счету «делай — РАЗ» резко повернуться на левом каблуке и на правом носке налево, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть

корпуса на левую ногу, носок этой ноги поставить с разворотом для строевой стойки (рис. 8, *а*). По счету «делай — ДВА» правую ногу кратчайшим путем приставить к левой и принять строевую стойку (рис. 8, *б*).

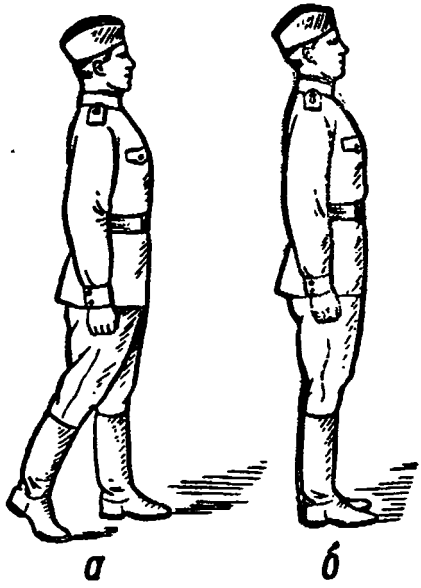


Рис. 8. Поворот налево на месте

При выполнении первого приема поворота налево необходимо учить солдат, чтобы они выполняли его резко, для чего повороту ног помогали рывком груди и особенно правого плеча.

Убедившись, что вызванный солдат понял прием и выполняет его правильно, командир отделения ставит его в строй, а следующего солдата вызывает из строя и обучает его так же, как и предыдущего. Так, переходя от од-

ного солдата к другому, учит солдат повороту налево.

Поворот направо изучается одновременно с поворотом налево. Для его изучения по разделениям командир подает команду **«Поворот направо, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».**

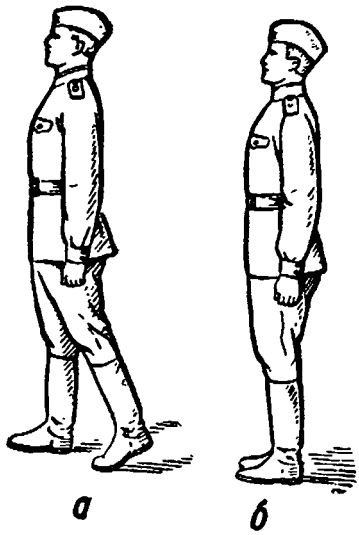


Рис. 9. Поворот направо на месте

По счету «делай — РАЗ» сделать резкий поворот направо на правом каблуке и на левом носке, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть корпуса на правую ногу, носок этой ноги поставить с разворотом для строевой стойки (рис. 9, *а*).

По счету «делай — ДВА» левую ногу, не сгибая ее, кратчайшим путем приставить к правой и принять строевую стойку (рис. 9, *б*).

Обучение поворотам на месте по разделениям продолжается до полного усвоения и правильного их исполнения.

Если солдат выполнил поворот или его элемент неправильно, то командир подает команду «Отставить», указывает на ошибку и приказывает повторить. Обучив поворотам направо и налево по разделениям, приступает к разучиванию их в целом.

Разучивание приема в целом проводится под счет вслух; вначале считает сам командир, например: **«Напра-ВО, РАЗ, ДВА»**, а затем считают вслух сами обучаемые или повороты производятся под удары барабана.

Тренировка со счетом вслух обучаемыми или под удары барабана проводится по команде **«Повороты на месте со счетом вслух (или под барабан), четыре поворота налево, четыре поворота направо — НАЧИНАЙ»**. По исполнительной команде солдаты делают четыре поворота налево, четыре поворота направо, считая вслух «РАЗ — ДВА», «РАЗ — ДВА» и т. д. или под удары барабана. Затем тренировка солдат в выполнении поворотов продолжается под счет про себя, при этом повороты выполняются в составе отделения по команде **«Повороты на месте, счет про себя, напра-ВО** или **нале-ВО»** и т. д. Солдаты выполняют повороты в целом, считая про себя «РАЗ», «ДВА».

Поворот кругом производится в сторону левой руки. Обучение этому повороту надо начинать в медленном темпе по команде **«Поворот кругом, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА»**. По счету «делай — РАЗ» не-

обходимо несколько приподнять носок левой ноги и каблук правой, произвести поворот на левом каблуке и правом носке, при этом тяжесть тела перенести на левую ногу (рис. 10, *а*). По счету «делай — ДВА» правую ногу,

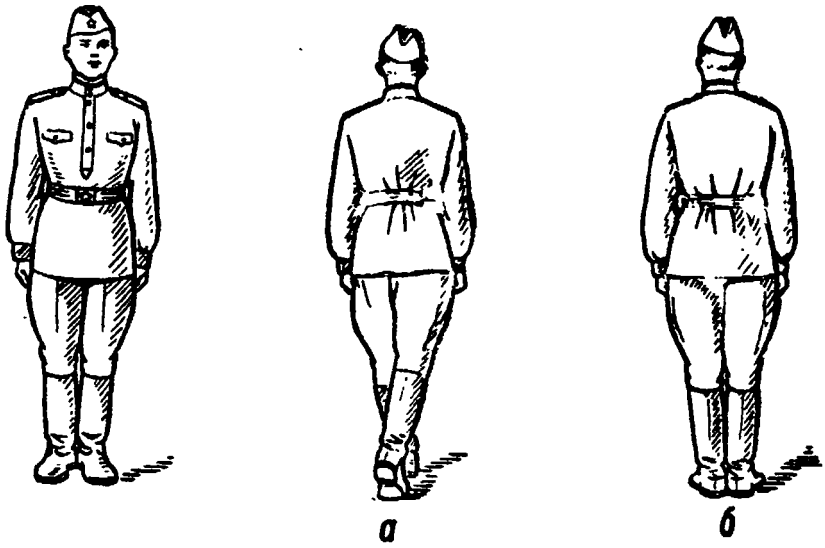


Рис. 10. Поворот кругом на месте

не сгибая ее, кратчайшим путем приставить к левой (рис. 10, *б*). Дальнейшее изучение поворота кругом продолжается в такой же последовательности, как и поворотов налево и направо.

При тренировке солдат в исполнении приема в целом следует обратить внимание на резкость поворота кругом. Чтобы выполнить его красиво и резко, необходимо правую ногу вначале слегка ослабить в коленном суставе, а в момент поворота сделать как бы толчок правой ногой, напрягая мышцы и коленный

сустав, стремясь одновременно с корпусом повернуть голову и смотреть в противоположную сторону. Руки в момент поворота не должны отрываться от бедер.

При обучении поворотам на месте необходимо добиваться, чтобы солдаты:

— производили резкий рывок всем корпусом, особенно грудью, как бы нанося удар правым (левым) плечом;

— поворот выполняли на прямых ногах с развернутой грудью и подобранным животом;

— ногу приставляли кратчайшим путем, а не со стороны;

— не отрывали рук от бедер и не качали корпусом;

— после приставления ноги соблюдали правила строевой стойки.

Движение строевым шагом

Строевой шаг является сложным приемом, исполнение которого требует от обучаемых большого напряжения, собранности и умения координировать движения рук и ног.

Для изучения строевого шага командир выстраивает отделение в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, показывает выполнение приема в целом, а потом по разделениям.

Объяснив, что движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом — МАРШ», проходит вдоль строя в обе стороны, а если нужно, то и с фронта. Показав прием в целом, показывает его по разделениям, поясс-

няя, что по предварительной команде «Строевым шагом» необходимо подать корпус несколько вперед и перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость. По исполнительной команде «МАРШ» начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом (рис. 11) ногу с оттянутым вперед носком надо выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время от земли другую ногу.

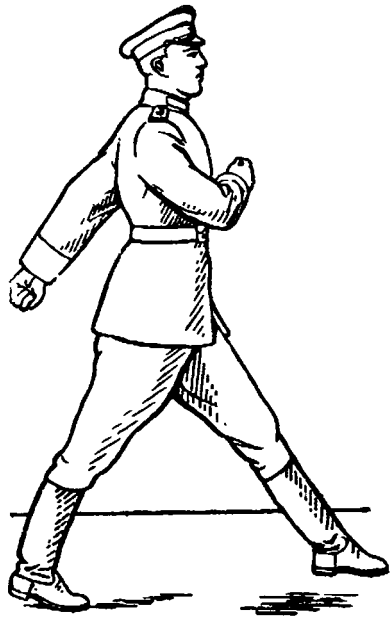


Рис. 11. Движение строевым шагом

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; назад — до отказа в плечевом суставе; пальцы рук полусогнуты. В движении голову и корпус держать прямо, смотреть перед собой.

Нормальная скорость движения строевым шагом равна 110—120 шагам в минуту при ширине шага 70—80 см. Применяется он при прохождении подразделений торжественным маршем, при отдании ими чести в движении, при подходе военнослужащего к начальнику

и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях.

Затем командир размыкает отделение на 1—2 шага и приступает к обучению строевому шагу солдат, начиная с подготовительных упражнений.

Подготовительные упражнения постепенно подводят обучаемых к движению строевым шагом в целом. Так, чтобы солдаты поняли, как правильно производить взмах руками при движении строевым шагом, командир показывает им упражнение, которое называется «подготовительное упражнение для рук». Упражнение выполняется по разделениям на два счета.

По счету «делай — РАЗ» необходимо, сгибая правую руку в локте, произвести ею движение около тела так, чтобы кисть поднялась выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук при этом должны быть полусогнуты. По счету «делай — ДВА» произвести движение левой рукой вперед, а правой назад (рис. 12, *а*).

Показав подготовительные упражнения, командир отделения приступает к его разучиванию, для чего командует: «Движение руками, по разделениям, на два счета, делай — РАЗ, делай — ДВА».

Солдаты, находясь в разомкнутом строю, выполняют упражнение по разделениям.

Командир отделения, не останавливая тренировки, исправляет ошибки.

Рис. 12. Подготовительные упражнения для строевого шага:
а — упражнения для рук; *б* — движение на месте

При выполнении упражнения особое внимание обращается на сохранение правильного положения строевой стойки и движение рук назад до отказа.

Разучивание упражнения рекомендуется проводить также с одновременным обозначением шага на месте.

Движение на месте. Это упражнение необходимо для того, чтобы научить солдат координировать движения рук и ног. Для его изучения командир подает команду **«Движение на месте, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».**

По счету «делай — РАЗ» поднять левую ногу вверх, а руками произвести движение: правой — вперед, а левой — назад (рис. 12, *б*). По счету «делай — ДВА» правую ногу поднять вверх, а руками произвести взмах: левой — вперед, а правой — назад.

При выполнении этого упражнения необходимо добиться, чтобы солдаты производили взмах руками свободно, без напряжения, а при постановке ноги на землю взмах руками не задерживали.

Убедившись, что солдаты правильно выполняют упражнение по разделениям, командир тренирует их в выполнении упражнения в целом, для чего подает команду **«На месте, шагом — МАРШ».** Солдаты производят движение на месте вначале в медленном темпе, а затем в темпе 110—120 шагов в минуту.

После усвоения упражнения для рук и движения на месте командир отделения приступает к изучению движения строевым шагом по разделениям, для чего командует: «Строе-

вым шагом, по разделениям, делай — РАЗ, ДВА, ТРИ (четыре)».

Солдаты по предварительной команде «делай» подают корпус несколько вперед, тяжесть его больше переносят на правую ногу, сохраняя устойчивость. По исполнительной команде «РАЗ» делают с левой ноги полный шаг, вынося ногу с оттянутым носком на высоту 15—20 см от земли и ставя ее твердо на всю ступню, отделив в то же время от земли правую ногу. Одновременно с этим делают движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа и стоят на левой ноге с опущенными руками (рис. 13, *а*), по счету «ДВА, ТРИ (ЧЕТЫРЕ)» делают выдержку и подают правую ногу вперед, так чтобы ее носок был на уровне каблука левой ноги (рис. 13, *б*). По следующему счету «делай — РАЗ» повторяется движение с правой ноги.

При обучении движению строевым шагом по разделениям отделение находится в разомкнутом строю. Команды подает командир отделения, находясь внутри прямоугольника. Если допускается общая ошибка, отделение останавливается и дается указание, как ее исправить. Если допускает грубую ошибку отдельный солдат, то он отводится от направления движения отделения на шаг влево. Командир отделения становится рядом с ним и на ходу исправляет ошибку.

Солдаты нередко допускают следующие ошибки: при выносе ноги вперед корпус отклоняют назад и не оттягивают носок ноги; делают короткий шаг (подсекают ногу); в момент постановки ноги на землю одновременно

не переносят тяжесть корпуса на впереди стоящую ногу.

Движение строевым шагом по разделениям дает возможность солдатам быстрее усвоить технику выноса прямой ноги с одновремен-

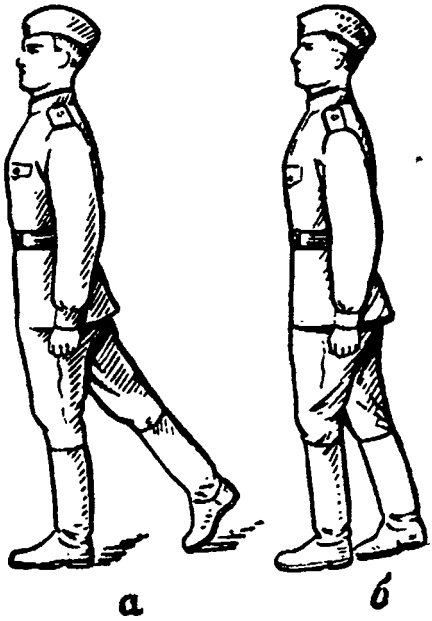


Рис. 13. Обучение движению строевым шагом

ным взмахом рук, вырабатывает широкий шаг и правильную постановку корпуса.

Вначале упражнение выполняется под счет командира, а потом под счет солдат и заканчивается движением под удары барабана. По мере усвоения темп движения постепенно увеличивается и доводится до 110—120 шагов в минуту.

Для тренировки солдат в выполнении упражнения со счетом вслух командир подает команду **«Строевым шагом, на три (четыре) счета, со счетом вслух, шагом — МАРШ».** По исполнительной команде солдаты начинают движение и громко считают: «раз, два, три (четыре)» и т. д. — до команды «СТОЙ».

При обучении движению строевым шагом следует применять на занятиях барабаны. Они создают определенный темп движения и необходимый ритм, приучая солдат к движению под оркестр.

Для движения строевым шагом под барабан командир подает команду **«Строевым шагом, под барабан, шагом — МАРШ».** По исполнительной команде и одновременному с ней удару в барабан солдаты начинают движение. В дальнейшем удары делаются с началом каждого шага. Движение выполняется беспрерывно до команды «СТОЙ».

Командир находится там, откуда ему удобнее следить за действиями каждого солдата.

После того как солдаты научатся движению строевым шагом по разделениям, переходит к тренировке в выполнении приема в целом, вначале в медленном темпе, а затем доводит его до 120 шагов в минуту при ширине шага 70—80 см.

Тренировку солдат в движении строевым шагом целесообразно проводить на строевой площадке (рис. 14) [1].

---

[1] Вариант другой строевой площадки дан в пособии по методике строевой подготовки.

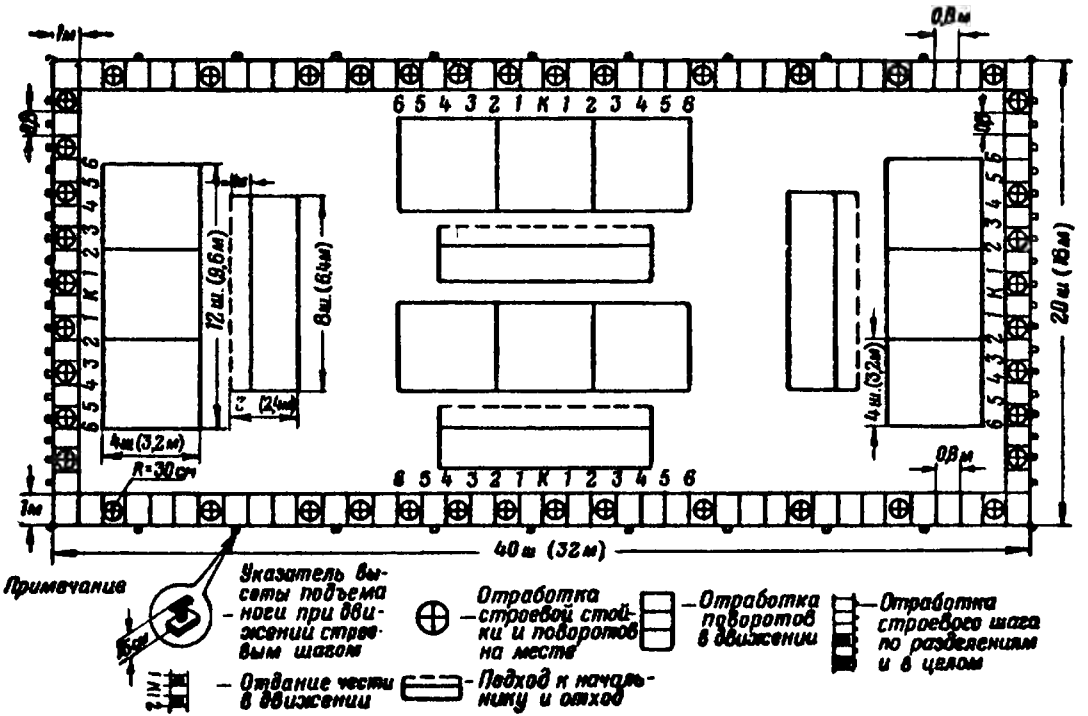


Рис. 14. Строевая площадка

Ее размеры могут быть произвольными. Например, при ширине шага 80 см и скорости движения 120 шагов в минуту периметр прямоугольника площадки должен составлять 120 шагов. Каждая из сторон прямоугольника разбивается на равные отрезки шириной 70—80 см. Отрезки обозначаются цветной краской. На внутренней стороне площадки устанавливаются колышки (или планки) высотой 15—20 см; на колышки натягивается проволока или тесьма, которая служит для проверки поднятия ноги на эту высоту. Колышки лучше иметь съемные. Измерять высоту подъема ноги следует от каблука поднятой ноги. На линии, обозначающие ширину шага, смотреть солдатам не разрешается.

Когда все подготовительные упражнения будут разучены и солдаты станут выполнять их правильно, командир проверяет, как выполняется движение строевым шагом в целом. Для этого он пропускает каждого солдата по прямоугольнику площадки. При этом необходимо стремиться к тому, чтобы солдаты не только прошли его в течение одной минуты, но и соблюдали все требования, предъявляемые Строевым уставом к движению строевым шагом (взмах руками, подъем прямой ноги на высоту 15—20 см, ширина шага и др.).

Если солдат в течение одной минуты не сделал 120 шагов или при движении делал короткие шаги (подсекал ногу), командир указывает на его ошибки и приказывает вновь выполнить прием.

Заканчивая занятие, командир тренирует в движении строевым шагом одновременно всех

солдат. Для этого расставляет их на строевой площадке на дистанции 5 шагов и приказывает, чтобы они по команде прошли этот прямоугольник в течение одной минуты. По команде командира «Строевым шагом — МАРШ» солдаты начинают движение, а командир следит за ними и через одну минуту подает команду «СТОЙ». По команде «СТОЙ» солдаты останавливаются, а по командам: «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ» — смотрят, достигли ли они того места, откуда начали движение. Это упражнение повторяется под барабан.

При обучении движению строевым шагом необходимо добиваться, чтобы солдаты при движении не «раскачивались» вправо и влево. Причина — неправильная постановка ног при движении. Вместо того чтобы ставить ноги по оси движения, ставят их вразброс. При этом центр тяжести корпуса с каждым шагом отклоняется то вправо, то влево. Надо требовать от солдат постановки ног по оси движения и не допускать, чтобы носки ног развертывались в стороны.

Если солдат при движении строевым шагом как бы подпрыгивает, ему надо указать на его ошибку и потребовать, чтобы он переносил корпус с ноги на ногу равномерно, а не рывками.

Строевой шаг будет красивым, когда солдат научится правильно сочетать движение рук и ног: рука при взмахе вниз идет резко, а назад — до отказа в плечевом суставе. Резко и четко опустить руку можно лишь в том случае, если достигнуто совпадение момента опу-

скания руки вниз с моментом постановки ноги на землю.

Без такого сочетания движений рук и ног при движении строевым шагом прием будет выполняться вяло и в замедленном темпе.

Повороты в движении

Повороты в движении шагом выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кругом — МАРШ».

Для изучения поворотов в движении командир выстраивает отделение в одну шеренгу, объявляет тему занятия, показывает выполнение приема в целом и по разделениям. В момент показа поясняет, что четкий и правильный поворот в движении обеспечивается сочетанием резкого рывка корпуса в сторону поворота и энергичным выносом соответствующей ноги вперед в новом направлении движения. Движение руками должно производиться в такт шага. Закончив показ, размыкает отделение на 2—3 шага и приступает к обучению солдат.

Для обучения рекомендуется использовать строевую площадку, на которой должно быть расчерчено несколько квадратов (рис. 15, *а, б*), а тренировку в выполнении этих приемов в целом проводить на строевом плацу.

Поворот в движении налево вначале изучается по разделениям на четыре счета. По команде «Поворот налево в движении, по разделениям, на четыре счета, делай — РАЗ» солдаты делают строевой шаг

с левой ноги и производят взмах руками в такт шага и стоят на левой ноге с опущенными руками.

По счету «делай — ДВА» делают строевой шаг с правой ноги с одновременным взмахом

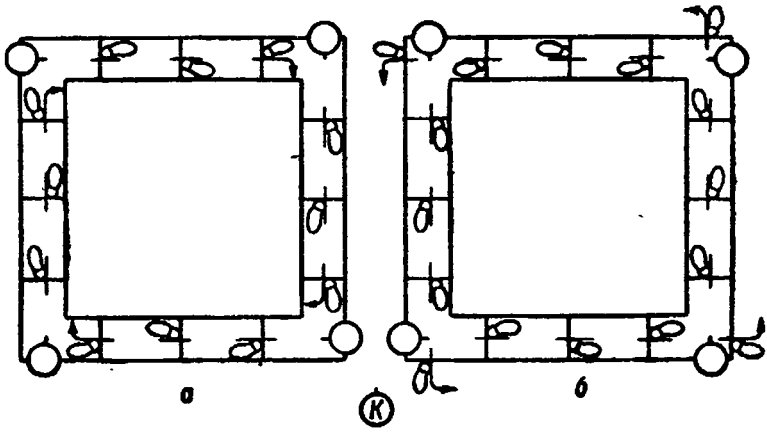


Рис. 15. Квадраты для поворотов в движении:
а — для поворотов направо; *б* — для поворотов налево

рук в такт шага и стоят на правой ноге с опущенными руками.

По счету «делай — ТРИ» резко поворачиваются на носке правой ноги, одновременно с поворотом делают строевой шаг левой ногой в новом направлении. По счету «делай — ЧЕТЫРЕ» правую ногу приставляют к левой.

Закончив изучение поворота налево в движении на четыре счета с приставлением ноги, командир отделения приступает к тренировке в поворотах на каждый четвертый счет со счетом вслух обучаемых.

Для тренировки солдат в выполнении поворотов налево в движении на счет «четыре» со

счетом вслух командир выстраивает их на квадратах строевой площадки (рис. 15, *б*) и командует: **«Поворот налево в движении, со счетом вслух, шагом — МАРШ».** По исполнительной команде «МАРШ» солдаты начинают движение с левой ноги (счет «РАЗ»), затем делают шаг правой ногой (счет «ДВА»), шаг левой (счет «ТРИ») и по счету «ЧЕТЫРЕ» — шаг правой ногой. По счету «РАЗ» сделать поворот налево на носке правой ноги и продолжить движение в новом направлении. Так продолжают движение, выполняя поворот, до команды «СТОЙ».

Командир отделения следит за исполнением поворотов солдатами, обращая внимание на каждого из них. Периодически останавливает отделение и указывает на недостатки, замеченные у тех или иных солдат. Тренировка продолжается до полного усвоения приема.

Окончив обучение со счетом вслух, командир в таком же порядке тренирует солдат в выполнении поворотов под барабан сначала в медленном темпе, а затем темп увеличивается до 120 шагов в минуту. Тренировка заканчивается выполнением приема в целом на неразмеченной площадке. Вначале команда «НАЛЕВО» подается каждому солдату, а потом всему отделению.

Поворот в движении направо по разделениям изучается на три счета по команде «Поворот направо в движении, по разделениям, на три счета, делай — РАЗ» и т. д. По счету «делай — РАЗ» необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперед, произведя взмах руками в такт шага, и стоять

на левой ноге с опущенными руками. По счету «делай — ДВА» резко повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом сделать шаг правой ногой в новом направлении. По счету «делай — ТРИ» левую ногу приставить к правой.

Когда солдаты изучат поворот в движении по разделениям, командир отделения приступает к тренировке их в выполнении поворота со счетом вслух на четыре счета.

Для обучения повороту на четыре счета командир выстраивает солдат на квадрат (рис. 15, *а*) и командует: **«Поворот напра-ВО в движении, на четыре счета, со счетом вслух, шагом — МАРШ».** По исполнительной команде «МАРШ» солдаты начинают движение с левой ноги (счет «РАЗ»), затем шаг правой ногой (счет «ДВА»), по счету «ТРИ» — шаг левой ногой. По счету «ЧЕТЫРЕ» резко повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом сделать шаг вперед правой ногой. После этого счет «РАЗ» начинается снова под левую ногу, а поворот выполняется на счет «ЧЕТЫРЕ».

Закончив изучение поворота направо со счетом вслух, командир тренирует солдат в выполнении поворота под барабан и под команду «Напра-ВО». Исполнительная команда «...ВО» подается одновременно с постановкой на землю правой ноги.

Поворот в движении кругом. Обучая солдат этому приему, командир отделения обращает внимание солдат на то, что поворот кругом в движении выполняется на носках обеих ног и движение после поворота

начинается с левой ноги в момент, когда ноги находятся на носках. Опускаться на пятки не разрешается. Для обучения повороту кругом командир командует: «Поворот кругом в движении, по разделениям на четыре счета, делай — РАЗ» и т. д. По счету «делай — РАЗ»

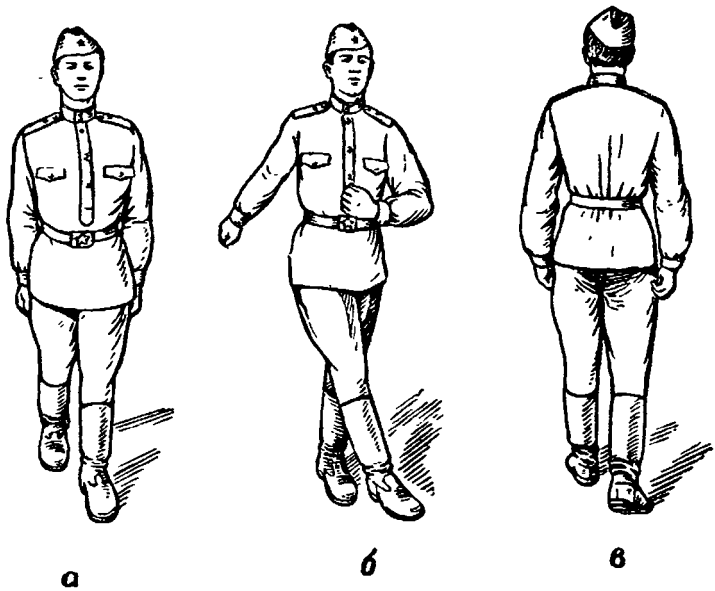


Рис. 16. Поворот кругом в движении:
а — шаг вперед; *б* — полшага вперед; *в* — положение после поворота

солдаты делают шаг левой ногой вперед и остаются в таком положении (рис. 16, *а*); по счету «делай — ДВА» выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево, одновременно резко поворачиваются в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении (рис. 16, *б*); по счету «делай — ТРИ» делают шаг левой ногой в новом направлении (рис. 16, *в*). Руками продолжают

движение в такт шага. По счету «ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу к левой и принимают строевую стойку.

Выполнение поворота кругом в движении по разделениям повторяется неоднократно до полного усвоения.

Обучая этому строевому приему, следует помнить, что молодые солдаты часто допускают следующую характерную ошибку: при выносе правой ноги вперед (по счету «ДВА») не подают ее влево и делают ею не полшага, а полный шаг, в результате чего при повороте кругом нарушается устойчивость корпуса и координация движений руками. Поэтому целесообразнее вначале изучить каждый элемент поворота особо, что позволит избежать этой ошибки.

Прежде чем дать тренировку солдатам в выполнении приема в целом по команде командира отделения, целесообразнее потренировать их в выполнении поворота кругом на каждый четвертый и восьмой счет.

Выполнение поворота на четвертый счет. На счет «РАЗ» сделать шаг левой ногой, на счет «ДВА» — шаг правой, на счет «ТРИ» — шаг левой, на счет «ЧЕТЫРЕ» — полшага правой и сделать поворот кругом и на счет «РАЗ» продолжать движение в новом направлении.

Выполнение поворота на восьмой счет. С первого по восьмой счет солдат производит движение строевым шагом, на восьмой счет делает полшага правой ногой и поворот кругом и на счет «РАЗ» продолжает движение в новом направлении. Тренировка вначале вы-

полняется со счетом вслух, а потом под барабан.

Тренировка в поворотах кругом в целом выполняется по команде командира отделения «КРУГОМ—МАРШ». Исполнительная команда «МАРШ» подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. Команда подается вначале каждому солдату, а затем отделению в целом.

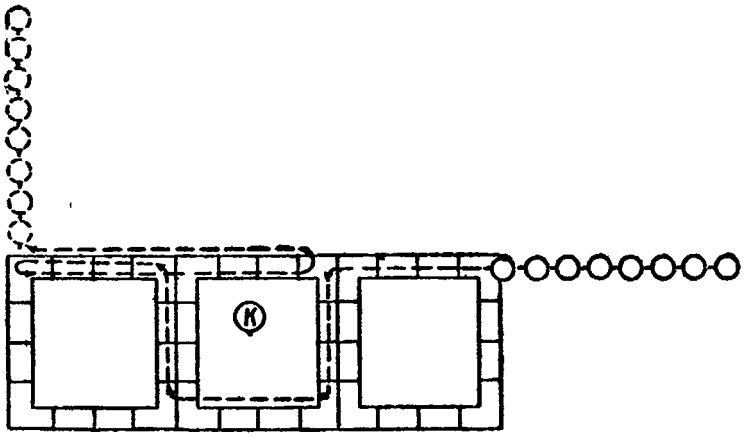


Рис. 17. Площадка для комплексной тренировки солдат в поворотах в движении

Комплексная тренировка солдат в выполнении поворотов в движении вначале проводится на площадке (рис. 17), а потом вне ее.

Выход из строя по команде и возвращение в строй. Командир отделения последовательно показывает порядок выхода из строя при нахождении военнослужащего в первой шеренге, во второй шеренге и в колонне. Показывая действия солдата при выходе из строя по команде, например **«Ря-**

довой Иванов. Выйти из строя на 5 шагов», командир говорит, что по этой команде солдат, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о выходе из строя отвечает «ЕСТЬ», строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю.

Если солдат выходит из второй шеренги, он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего солдата, который делает левой ногой шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг в правую сторону, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится обратно на свое место.

Солдаты должны знать, что при выходе солдата из первой шеренги его место занимает стоящий за ним солдат.

Из колонны по два и по три (по четыре) солдат выходит в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит другой солдат, то он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропуская выходящего из строя солдата, и затем становится на свое место. Выход производится на середину строя кратчайшим путем с поворотами в движении. Количество шагов считается от первой шеренги походной колонны.

Для возвращения военнослужащего в строй продолжает показ командир, подается команда, например **«Рядовой Иванов. Стать в строй».** По этой команде военнослужащий прикладывает руку к головному убору, отве-

чает: «ЕСТЬ», поворачивается в сторону движения, с первым шагом (с постановкой левой ноги на землю) опускает руку и, двигаясь строевым шагом, становится на свое место в строю.

После показа этого приема командир приступает к обучению солдат. Вначале он учит, как надо выполнять показанные приемы при выходе из одношереножного строя, а потом из двухшереножного. Тренировка солдат в выполнении этих приемов проводится слитно. Командир поочередно приказывает солдатам выходить из строя по команде, например **«Рядовой Сидоров. Выйти из строя на 5 шагов»** или **«Рядовой Сидоров. Стать в строй».**

В конце занятия командир отделения проверяет, как солдаты усвоили изученные приемы.

Отдание воинской чести на месте и в движении

а) на месте

Без головного убора. Командир строит отделение в одну шеренгу и показывает, как надо отдавать честь. Делает он это вначале в целом, а потом по разделениям. Разомкнув отделение по фронту на 5—6 шагов, приступает к обучению. Порядок изучения приема такой же, как и предыдущих. Для выполнения его по разделениям командир подает команду **«Для отдания чести, начальник справа** (слева), **по разделениям, на три счета, делай — РАЗ, ДВА, ТРИ».**

По счету «делай — РАЗ», если начальник справа (слева), за 5—6 шагов до подхода начальника солдат должен повернуться в его сторону, принять положение «смирно» и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. По счету «делай — ДВА» (после прохождения начальника) голову поставить прямо и принять положение «вольно».

Обучая солдат отданию чести на месте, следует учитывать, что начальник может появиться с любого направления: справа, слева, с тыла и с фронта. Например, начальник появляется сзади справа (слева). Прием выполняется на три счета. По счету «делай — РАЗ» солдат делает поворот в сторону начальника, не приставляя правую ногу; по счету «делай— ДВА» приставляет правую ногу, одновременно поворачивает голову в сторону начальника и смотрит ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. По счету «ТРИ» после прохождения начальника ставит голову прямо и принимает положение, как по команде «Вольно».

При надетом головном уборе. Отдание воинской чести выполняется так же, как и без головного убора, с той разницей, что за 5—6 шагов до подхода начальника следует одновременно с поворотом головы приложить правую руку к головному убору кратчайшим путем так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеч и чтобы при повороте головы в сторону начальника рука оставалась без изменения.

Для обучения этому приему подается команда **«Для отдания чести, начальник справа (слева), по разделениям, делай—РАЗ, ДВА, ТРИ».**

По счету «делай — РАЗ» повернуться в сторону начальника и одновременно с приставлением ноги приложить руку к головному убору и сопровождать начальника, медленно поворачивая голову направо (налево) (рис. 18, *а, б*), и смотреть ему в лицо; в момент поворота головы (сопровождение начальника) справа налево пальцы правой руки как бы перекатом продолжают касаться головного убора — сначала средний, затем указательный, причем положение руки не меняется. По счету «делай — ТРИ», когда начальник пройдет, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку (рис. 18, *в*).

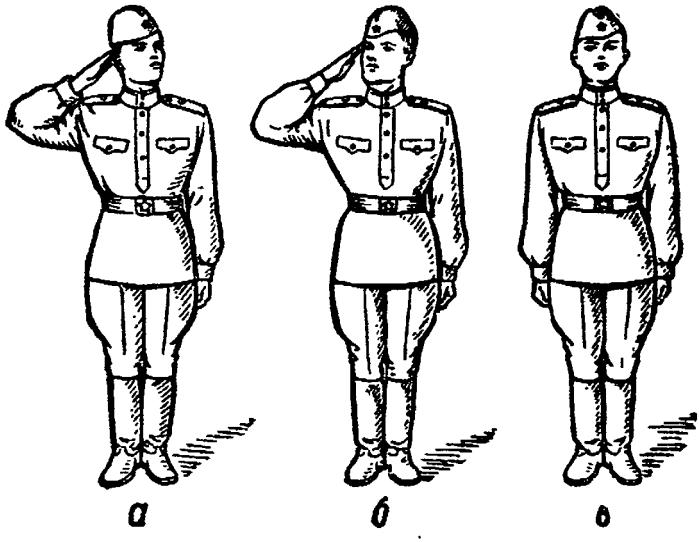


Рис. 18. Отдание воинской чести на месте

При изучении приема отдания чести при надетом головном уборе солдаты допускают следующие ошибки: руку подносят к головному убору со стороны и со сжатыми в кулак пальцами, пальцы разгибают в начале движения и при этом большой палец оттопыривается; сильно разворачивают ладонь правой руки; вместе с поворотом головы поворачивают плечи.

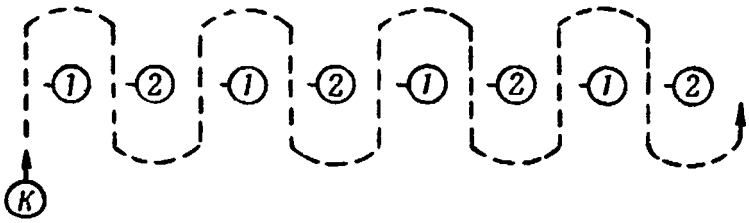


Рис. 19. Комплексная тренировка солдат в отдании воинской чести на месте

Изучив прием по разделениям, командир отделения приступает к тренировке солдат в выполнении этих приемов в целом. Для этого размыкает отделение на 5—6 шагов и медленно проходит вдоль фронта справа налево и обратно, а потом, рассчитав солдат на первый и второй, поворачивает их в разомкнутом строю направо (налево) и приступает к комплексной тренировке. Командир приказывает вторым номерам снять головные уборы и проходит перед солдатами, как показано на рис. 19.

Проходя мимо первого солдата, командир смотрит, как он отдает честь при надетом головном уборе. Пройдя его, поворачивается и проходит между первым и вторым солдатами,

Первый солдат за 5—6 шагов до подхода командира поворачивается кругом и отдает честь при надетом головном уборе, второй солдат отдает честь без головного убора. Командир отделения, продолжая движение, следит, как выполняют прием солдаты. Если допускают незначительные ошибки, исправляет их в момент прохождения. В случае если солдаты неправильно выполняют прием или допускают грубую ошибку, командир прекращает тренировку и еще раз показывает этот прием.

Пройдя замыкающего, командир поворачивается кругом и приказывает первым номерам головные уборы снять, а вторым — надеть и продолжает тренировку.

В конце занятия проверяет, как усвоен солдатами изученный прием. Для этого размыкает отделение на 10 шагов и, проходя мимо каждого солдата, следит, как они отдают честь.

б) в движении

Без головного убора. Для обучения солдат отданию воинской чести в движении без головного убора командир выстраивает отделение в одну шеренгу, показывает выполнение приема и затем размыкает отделение на интервал 3—4 шага и приступает к обучению.

Показывая прием, поясняет, что для отдания чести в движении вне строя без головного убора за 5—6 шагов до начальника надо одновременно с постановкой ноги на землю прекратить движение руками, одновременно повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника, голову поставить прямо и продол-

жать движение руками. Отдавать честь надо четко, красиво и молодцевато.

После этого командир отделения приступает к разучиванию отдания воинской чести в движении по разделениям, для чего подает команду **«Для отдания воинской чести в движении, начальник справа (слева), по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» солдаты делают шаг левой ногой и одновременно с постановкой ноги на землю прекращают движение руками и поворачивают голову в сторону начальника (налево или направо); по счету ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ (пять, шесть) движение продолжать с прижатыми руками и смотреть начальнику в лицо. По следующему счету «делай — РАЗ», пройдя начальника, одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо и продолжать движение руками. Затем, сделав три свободных шага, упражнение повторить в таком же порядке.

Изучив прием по разделениям, командир отделения тренирует солдат в выполнении приема в целом. Делается это так: построив отделение в колонну по одному, он пропускает солдат мимо себя и проверяет действия каждого из них. Солдаты, допустившие ошибки, повторяют выполнение приема.

Когда солдаты усвоят правила отдания воинской чести без головного убора, необходимо перейти к изучению отдания воинской чести при надетом головном уборе.

При надетом головном уборе. Командир отделения вначале показывает вы-

полнение этого приема, для чего ставит перед строем солдата в роли начальника, а сам, проходя мимо него в одну и другую сторону, отдает честь. Показав прием в целом, командир показывает его по разделениям с кратким пояснением.

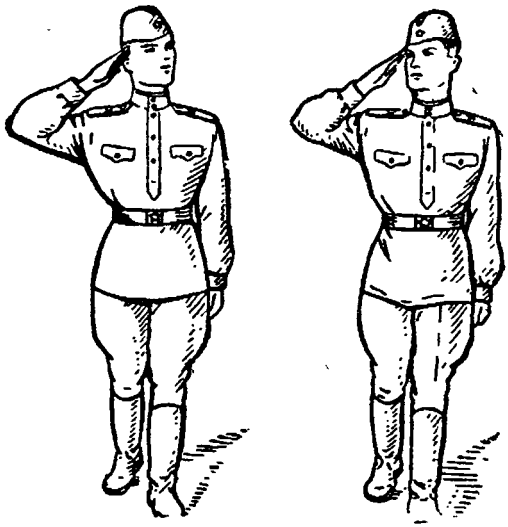


Рис. 20. Отдание воинской чести в движении

Для отдания чести в движении вне строя при надетом головном уборе за 5—6 шагов до начальника необходимо одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову в его сторону и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра (рис. 20), а пройдя начальника, одновременно с постановкой левой ноги на землю голову повернуть прямо, а правую руку опустить и продолжать движение руками.

При отдании чести за 5 шагов до начальника руку надо прикладывать к головному убору с постановкой левой ноги, а при отдании чести за 6 шагов до начальника — с постановкой правой ноги на землю. Опускать руку как в том, так и в другом случае надо под левую ногу после прохождения начальника.

Показав и объяснив, командир подает команду **«Для отдания воинской чести в движении, начальник справа** (слева), **по разделениям, делай — РАЗ, ДВА»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» солдаты делают шаг левой ногой и одновременно с постановкой ноги на землю поворачивают голову направо (налево) в сторону начальника и прикладывают правую руку к головному убору, а левой рукой прекращают движение. По счету «ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ (ШЕСТЬ)» движение продолжают и смотрят начальнику в лицо, по счету «делай — РАЗ» (пройдя начальника) делают шаг левой ногой, одновременно с постановкой ноги на землю ставят голову прямо и опускают правую руку, после чего продолжают движение со взмахом руками до команды «СТОЙ».

Это упражнение повторяется неоднократно.

Чтобы солдаты научились начинать отдание чести за 5—6 шагов до начальника, а пройдя его, голову ставить прямо и продолжать движение руками, следует научить их отдавать честь на счет «СЕМЬ — ВОСЕМЬ».

Так, если солдат начинает отдавать честь за 5 шагов до начальника, а закончит, пройдя

2 шага от начальника, то он закончит отдавать честь на седьмом шаге. Если начинает отдавать честь под правую ногу за 6 шагов до начальника, ему предстоит сделать 8 шагов (6 шагов до начальника и 2 шага, пройдя его). Обучив этим действиям, мы избегаем ошибки, заключающейся в том, что солдаты опускают руку, находясь около начальника и под правую ногу.

В процессе обучения этому приему солдаты могут допускать следующие ошибки: вместе с поворотом головы поворачивают корпус; неодновременно прикладывают руку к головному убору и поворачивают голову в сторону начальника.

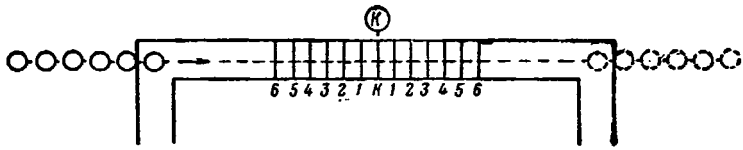


Рис. 21. Площадка для обучения солдат отданию воинской чести в движении

После изучения приема по разделениям на счет «СЕМЬ — ВОСЕМЬ» командир тренирует солдат в выполнении приема в целом. С этой целью выстраивает отделение на площадке (рис. 21) и подает команду **«Для отдания чести в движении, на счет семь** (восемь), **со счетом вслух, дистанция 8 шагов, шагом — МАРШ».** По исполнительной команде «МАРШ» солдаты начинают движение и вы-

полняют действия, описанные выше, на счет «СЕМЬ (ВОСЕМЬ)».

Для проверки солдат в умении отдавать честь в движении командир выстраивает отделение в колонну по одному, подает команду **«Для отдания чести, дистанция 10 шагов, шагом — МАРШ»** и пропускает отделение мимо

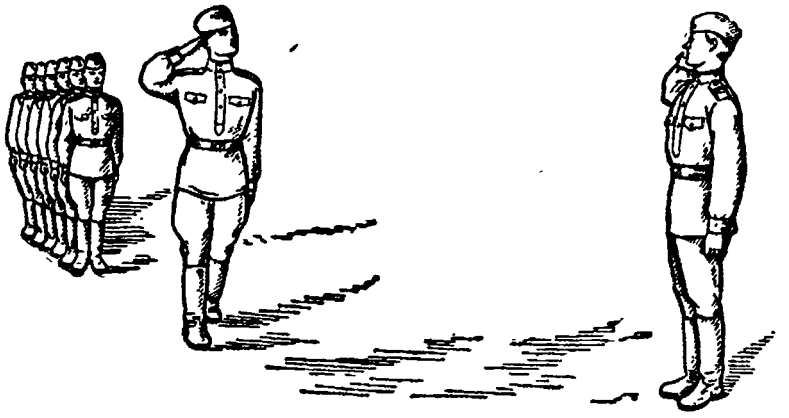


Рис. 22. Проверка солдат в отдании воинской чести в движении

себя. Солдаты поочередно проходят мимо командира и отдают ему честь (рис. 22). В случае если солдат допускает ошибку, командир указывает ему на это и приказывает повторить прием. Движение выполняется как в одном, так и в другом направлении.

Изучая отдание воинской чести в движении, командир показывает, как надо отдавать честь при обгоне начальника.

При обгоне начальника честь отдавать надо с первым шагом обгона (рис. 23); со вто-

рым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить. После показа приема командир тренирует солдат в его выполнении.

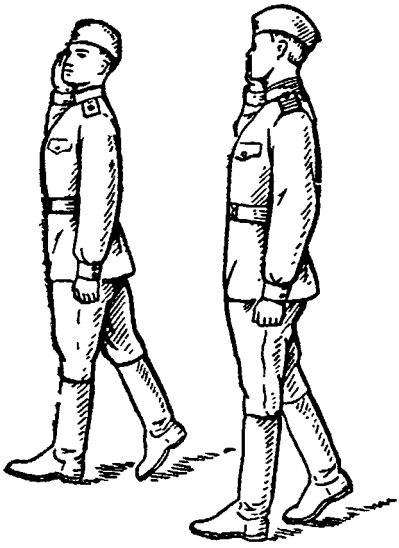


Рис. 23. Отдание воинской чести при обгоне

Подход к начальнику и отход

Подход к начальнику вне строя и отход от него. Командир, построив отделение в одну шеренгу, показывает выполнение приема в целом, а затем по разделениям. Для большей наглядности рекомендуется вызвать одного солдата из строя для обозначения начальника и поставить его так, чтобы остальные видели, как правильно подходить к начальнику и отходить от него. При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за 5—6 шагов до него переходит на

строевой шаг, за 2—3 шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии или спрашивает разрешение на обращение и опускает руку. После показа приступает к изучению приема по разделениям.

Разомкнув отделение на 1—2 шага, командир учит солдат, в какой момент при подходе к начальнику надо прикладывать правую руку к головному убору. Для обучения этому приему подает команду **«Подход к начальнику, на три счета, по разделениям, делай — РАЗ»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» солдаты делают строевой шаг левой ногой и производят взмах руками в такт шага и фиксируют положение левой ноги (руки опущены к бедрам) (рис. 24, *а*). По счету «делай — ДВА» приставляют правую ногу и одновременно прикладывают правую руку к головному убору (рис. 24, *б*). По счету «ТРИ» резко опускают правую руку и принимают строевую стойку.

При обучении второму приему необходимо следить, чтобы с приставлением правой ноги каблуки были вместе, носки — на одной линии и разведены на ширину ступни. Правая рука средним пальцем должна касаться нижнего края головного убора у козырька, пальцы сжаты вместе, ладонь прямая, а локоть на линии и высоте плеча. Разучивание правил подхода к начальнику можно производить на четыре счета с движением вперед на 3 шага. По команде «Подход к начальнику, по разделениям, на четыре счета, с движением трех ша-

гов вперед, начи-НАЙ» по счету «РАЗ, ДВА, ТРИ» сделать три строевых шага вперед, по счету «ЧЕТЫРЕ» приставить правую ногу к

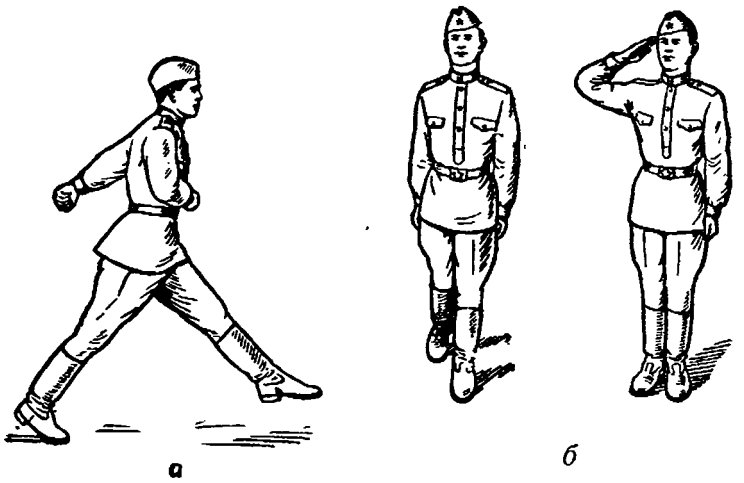


Рис. 24. Обучение подходу к начальнику:
а — шаг вперед; *б* — фиксирование положения и прикладывание руки к головному убору

левой и одновременно правую руку приложить к головному убору. По следующему счету «РАЗ, ДВА, ТРИ» руку держать у головного убора, а по счету «ЧЕТЫРЕ» руку опустить. В таком порядке упражнение повторяется несколько раз.

Одновременно изучается отход от начальника. Для выполнения этого приема по разделениям командир подает команду **«Отход от начальника, по разделениям, на четыре счета, делай — РАЗ»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» энергично приложить правую руку к головному убору и ответить: «ЕСТЬ» (рис. 25, *а*). По счету «ДВА» по-

вернуться налево (направо, кругом) и энергично приставить сзади стоящую ногу, но не опускать руку от головного убора (рис. 25, *б*, *в*). По счету «делай — ТРИ» сделать шаг левой ногой и одновременно правую руку резко опустить вниз к правому бедру (рис. 25, *г*). По счету «делай — ЧЕТЫРЕ» приставить правую ногу к левой и принять строевую стойку (рис. 25, *д*).

Упражнение по разделениям повторяется неоднократно до полного его усвоения.

Изучив отдельно каждый прием, командир отделения приступает к тренировке в выполнении двух приемов одновременно: подход к начальнику и отход. Слитное выполнение производится на восемь счетов. Для этого командир подает команду **«Подход к начальнику и отход от него, на семь счетов, упражнение начи-НАЙ».** По счету «делай — РАЗ» сделать шаг с левой ноги, с постановкой левой ноги на землю корпус подать на впереди стоящую ногу, а руки опустить вниз. По счету «ДВА» приставить правую ногу к левой и одновременно приложить правую руку к головному убору. По счету «ТРИ» правую руку резко опустить вниз. По счету «ЧЕТЫРЕ» правую руку приложить к головному убору и ответить: «ЕСТЬ». По счету «ПЯТЬ» резко повернуться направо (налево, кругом), руку держать у головного убора и приставить сзади стоящую ногу. По счету «делай — ШЕСТЬ» сделать шаг левой ногой и одновременно правую руку опустить вниз. По счету «делай — СЕМЬ» приставить ногу и принять строевую стойку.

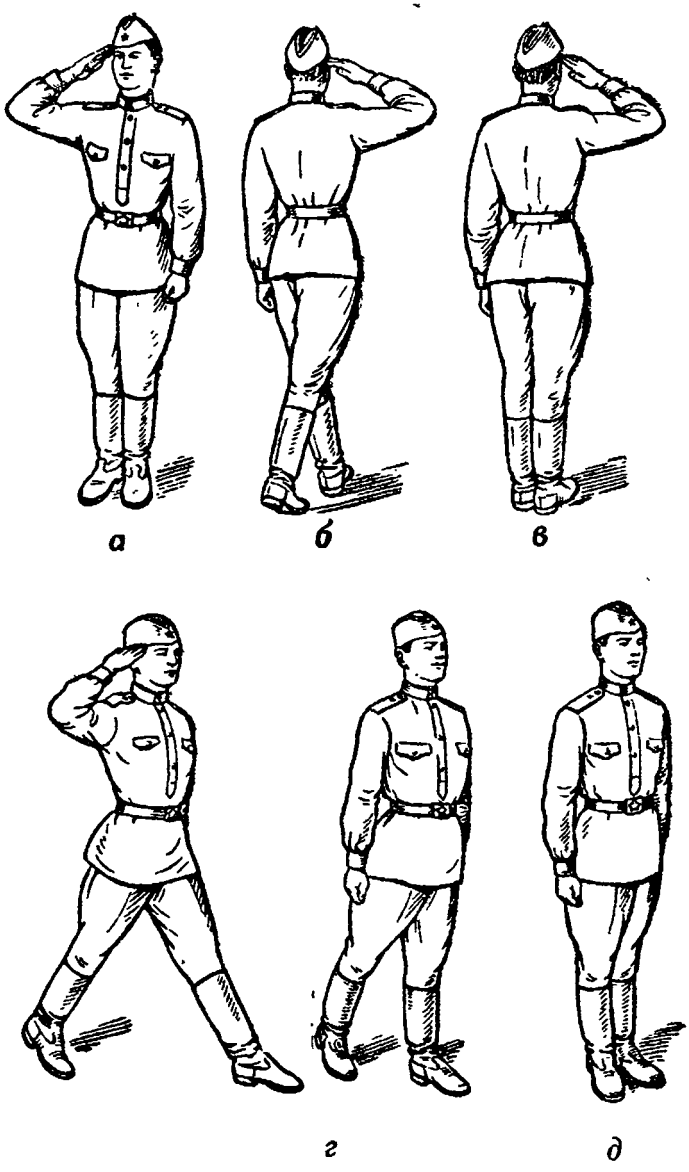


Рис. 25. Обучение отходу от начальника:

а — приложить руку к головному убору; *б* — повернуться кругом (направо, налево); *в* — приставить ногу; *г* — шаг вперед и опустить руку; *д* — приставить ногу и принять строевую стойку

Тренировку солдат в выполнении этого приема на семь счетов целесообразно проводить под счет вслух и под барабан. При тренировке под барабан счет «РАЗ», «ДВА» и т. д., произносимый командиром или солдатами, заменяет удар барабана.

Когда выполнение подхода и отхода по разделениям будет усвоено, необходимо отработать этот строевой прием в целом. Перед тренировкой отделение рассчитывается на первый и второй; первые номера назначаются начальниками, а вторые — подчиненными, и по команде командира солдаты занимают свои места на площадке для обучения (рис. 26).

По команде «К тренировке приступить» солдаты, назначенные начальниками (первые номера), вызывают своих товарищей (вторых номеров) по команде, например: **«Рядовой Петров. Ко мне».** Рядовой Петров, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку и отвечает: «Я», а по команде «Ко мне» отвечает: «ЕСТЬ» и идет к начальнику. За 5—6 шагов до начальника переходит на строевой шаг, а за 2—3 шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает руку к головному убору, после чего докладывает, например: «Товарищ сержант. Рядовой Петров по вашему приказанию прибыл». Закончив доклад, резко опускает руку вниз. Получив разрешение идти, подчиненный прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «ЕСТЬ», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и строевым шагом идет на исходное положение.

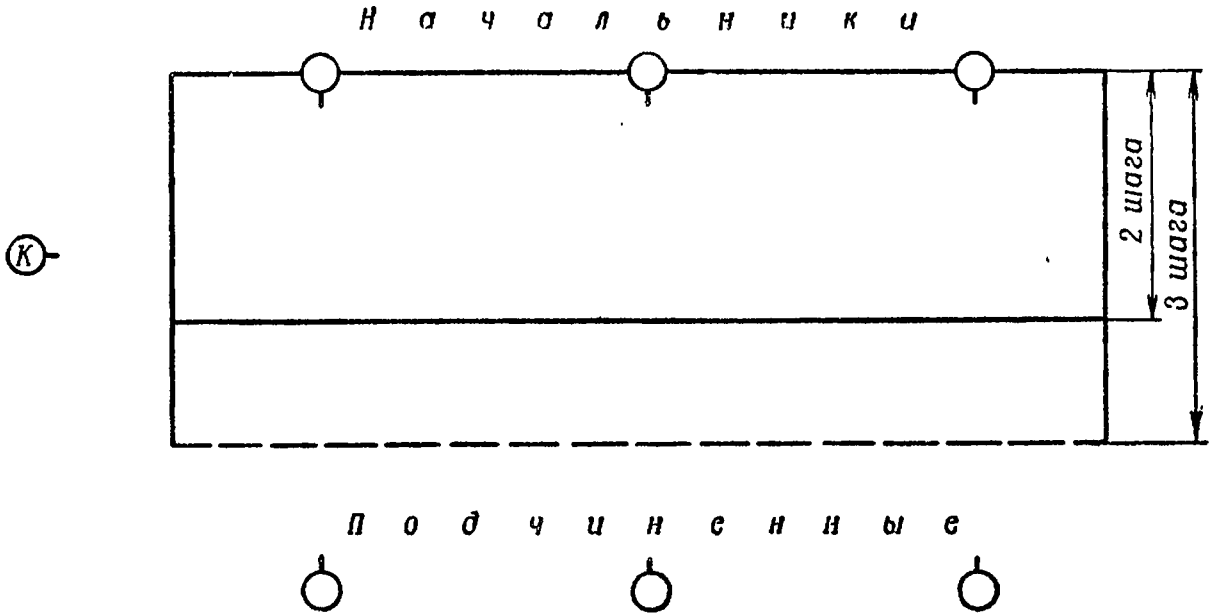


Рис. 26. Площадка для обучения подходу к начальнику и отходу от него

Во время тренировки командир отделения поочередно проверяет солдат, как они выполняют прием. Обнаружив недостатки, указывает на них и продолжает тренировку. Через некоторое время производится замена «начальников» и «подчиненных». Тренировка продолжается до четкого и правильного выполнения приема в целом.

Надо иметь в виду, что молодые солдаты как на занятиях, так и в повседневной жизни при подходе к начальнику с докладом часто допускают следующие ошибки: чрезмерно высоко поднимают и подсекают под себя ногу; руку прикладывают к головному убору, поднимая ее не прямо снизу, а сначала отведя в сторону; при докладе сильно повышают голос. Изучая этот строевой прием с солдатами, командир должен помнить об этих характерных недостатках и принимать все меры, чтобы солдаты не допускали их. Важно с первого дня привить им правильный навык, с тем чтобы строевой шаг был свободным, не сковывающим движение, а доклад начальнику — четким.

Выход из строя по вызову и возвращение в строй. При показе этого приема командир одновременно поясняет солдатам, что по команде, например, **«Рядовой Федоров. Ко мне»** солдат, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде «Ко мне (бегом ко мне)» отвечает: «ЕСТЬ». Сделав 1—2 шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом (бегом) подходит к нему и докладывает, например: **«Товарищ сержант. Рядовой Федоров**

по вашему приказанию прибыл». По окончании доклада руку опускает. Если солдат подбегает к начальнику, то за 5—6 шагов до него он переходит на строевой шаг. Получив разрешение стать в строй, солдат прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «ЕСТЬ», поворачивается в сторону движения, с первым шагом (с постановкой левой ноги на землю) опускает руку и двигается строевым шагом. Не доходя до строя 1—2 шага, он на ходу поворачивается и становится на свое место в строю.

Обучение и тренировка солдат в выполнении этого приема производятся в такой же методической последовательности, как и при изучении приема — подход к начальнику вне строя.

Тема 3. СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ И ДВИЖЕНИЕ С АВТОМАТОМ

Изученные строевые приемы без оружия повторяются и совершенствуются в ходе занятий по строевой подготовке с автоматом и на других занятиях.

Организация и методика проведения занятия по обучению солдат строевым приемам с автоматом такие же, как и без него.

В начале каждого занятия командир отделения обязан осмотреть оружие и приказать солдатам поставить его на предохранитель.

Строевая стойка

Для обучения строевой стойке с автоматом командир отделения выстраивает отделение в развернутый одношереножный строй и по-

казывает выполнение приема. При этом солдаты должны видеть показ командира спереди, сбоку и сзади.

Показывая выполнение этого приема, командир говорит, что строевая стойка с автоматом та же, что и без автомата. При этом автомат с деревянным прикладом надо дер-

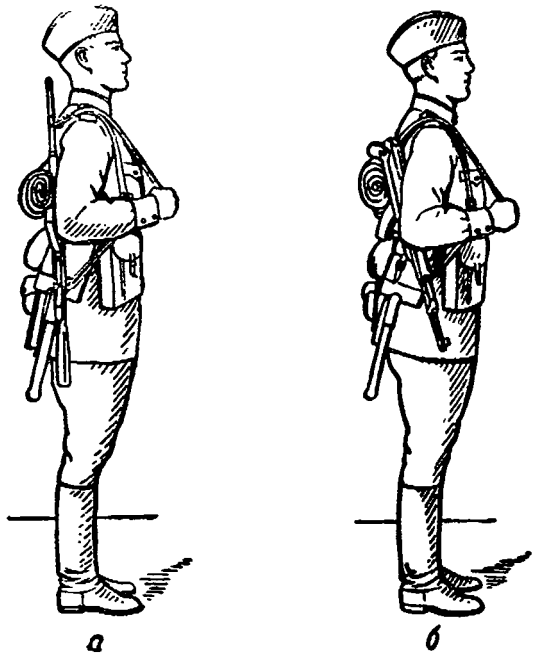


Рис. 27. Строевая стойка с автоматом «на ремень»

жать в положении «на ремень» дулом вверх, а автомат с металлическим прикладом — дулом вниз (рис. 27 *а, б*).

Показав, как выполняется строевая стойка с автоматом, командир отделения разрешает солдатам самостоятельно выполнить этот

прием, а потом размыкает отделение на один шаг и приступает к обучению. Подав команду «СМИРНО», командир отделения проверяет, как солдаты приняли строевую стойку, делает замечания тем, кто допускает ошибки, при необходимости дополнительно показывает сам тот или иной элемент строевой стойки и требует от солдат повторения.

Разучив строевую стойку с каждым солдатом в отдельности, командир отделения тренирует в выполнении этого приема все отделение, для чего подает команду «Отделение, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ» или «Отделение — СМИРНО» и проверяет, как солдаты выполняют поданные команды, обращая внимание на выполнение строевой стойки.

Выполнение приема «ремень — отпустить (подтянуть)»

Прежде чем начать изучать строевые приемы с автоматом, необходимо научить солдат подгонять ремень автомата для ношения его в положении «на ремень», «на грудь» и «за спину».

Показывая и объясняя, как выполняется этот прием, командир отделения говорит, что для того, чтобы отпустить (подтянуть) ремень, подается команда **«Ремень — ОТПУСТИТЬ»** или **«Ремень — ПОДТЯНУТЬ»**.

Для обучения солдат выполнению этого приема по разделениям подается команда **«Ремень — ОТПУСТИТЬ** (подтянуть), **по разделениям, делай — РАЗ, ДВА, ТРИ»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» взять автомат в правую руку (рис. 28, *а*), а у автомата с металлическим прикладом, кроме того, откинуть приклад. По счету «делай — ДВА» сделать пол-оборота направо, одновременно отставить

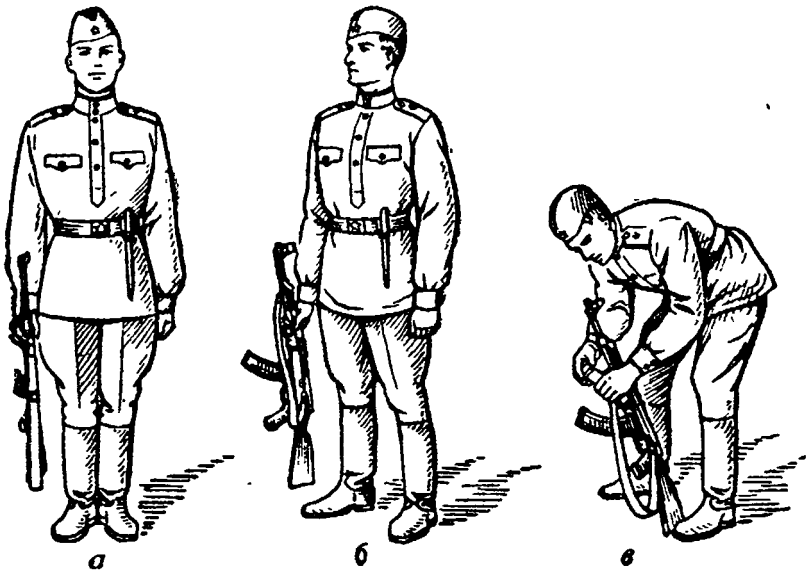


Рис. 28. Выполнение приема «ремень — отпустить (подтянуть)» с автоматом

левую ногу на шаг влево, а ступни поставить параллельно (рис. 28, *б*). По счету «делай — ТРИ» быстро наклониться вперед, слегка согнув ноги в коленях, упереть оружие прикладом в стопу левой ноги, а стволом наложить на изгиб правого локтя; удерживая правой рукой пряжку ремня, левой рукой подтянуть (отпустить) ремень (рис. 28, *в*), и самостоятельно принять строевую стойку.

Тренировка солдат в выполнении приемов может проводиться индивидуально, попарно или в составе отделения по команде командира.

Изучив прием по разделениям, командир тренирует солдат в выполнении его в целом, для чего подает команды: **«Ремень — ОТПУСТИТЬ», «Ремень — ПОДТЯНУТЬ».**

В конце занятия целесообразно выполнить прием в составе отделения по команде **«Отделение, ремень — ПОДТЯНУТЬ».**

Если некоторые солдаты неправильно будут снимать автомат с ремня при выполнении приема «Ремень — ОТПУСТИТЬ (ПОДТЯНУТЬ)» по счету «делай — РАЗ», то тогда целесообразно этот элемент приема разучить с ними по разделениям, т. е. предварительную команду «Ремень...» выполнить на три счета.

По счету «делай — РАЗ» правую руку подать по ремню вверх и, держась за ремень, автомат несколько приподнять (рис. 29, *а*, *б*), по счету «делай — ДВА» снять автомат с плеча и, подхватив его левой рукой за цевье и ствольную накладку, держать перед собой вертикально магазином влево, дульным срезом на высоте подбородка (рис. 29, *в*). По счету «делай — ТРИ» взять автомат в правую руку (рис. 29, *г*) и, поворачивая его магазином вперед, оружие и левую руку быстро опустить (рис. 29, *д*).

Выполнение приемов с автоматом

Автомат Калашникова носится в трех положениях: «на ремень», «на грудь» и «за спину».

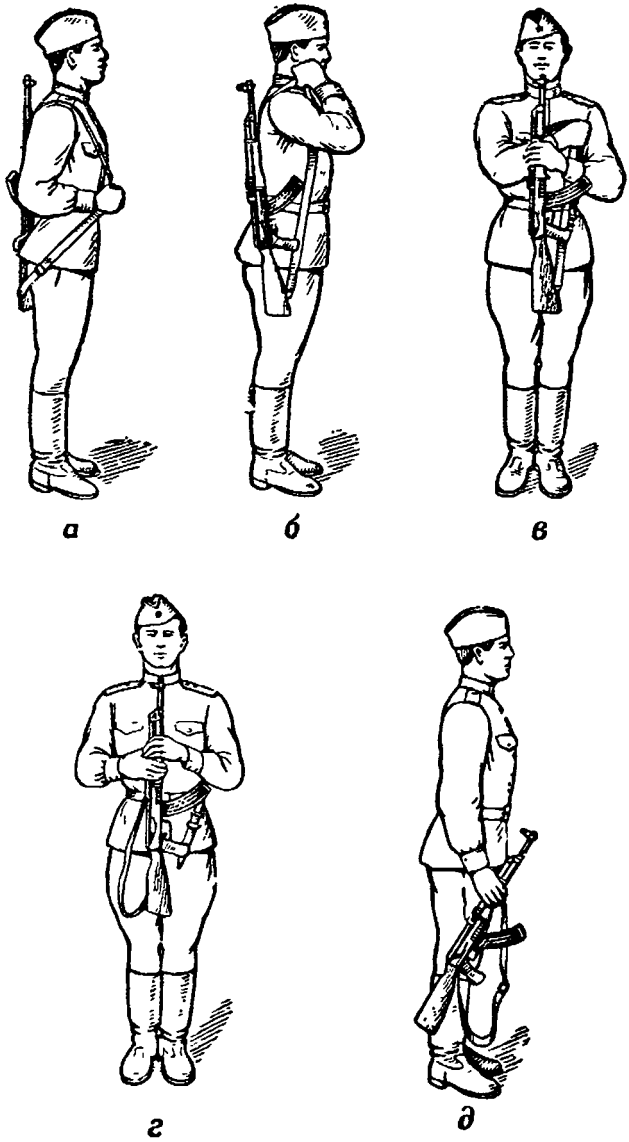


Рис. 29. Снимание автомата с ремня:

а — строевая стойка; *б* — перенос руки по ремню; *в* — снятие с плеча; *г* — перехват правой рукой; *д* — автомат у ноги

В положении «на ремень» (рис. 27) автомат носится при всех построениях, на марше в пешем строю, на посту (в дневное время) и в других случаях.

В положении «на грудь» (рис. 30) автомат носится на марше в пешем строю, при про-

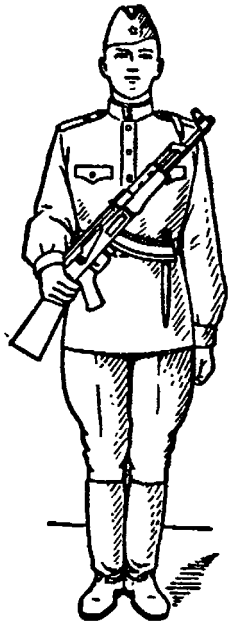


Рис. 30. Автомат в положении «на грудь»

Рис. 31. Автомат в положении «за спину»

хождении подразделения торжественным маршем, при несении службы почетных караулов и часовыми на посту у Знамени.

В положении «за спину» (рис. 31) автомат носится на марше в пешем строю, при движении десантом на танке, при необходимости

работать обеими руками (например, при тушении пожара) и в других случаях.

Обучение строевым приемам с автоматом надо проводить как по разделениям, так и в целом, а при отработке отдельных приемов необходимо вводить подготовительные упражнения.

Выполнение приемов перевода автомата «на грудь» из положения «на ремень». При изучении приема перевода автомата «на грудь» из положения «на ремень» отделение находится в развернутом одношереножном строю. Командир показывает солдатам выполнение приема в целом и по разделениям, а затем приступает к обучению.

Автомат из положения «на ремень», говорит командир, берется «на грудь» по команде **«Автомат на-ГРУДЬ»**; это выполняется в три приема.

Для обучения приему по разделениям командир отделения подает команду **«Автомат на-ГРУДЬ, по разделениям, делай — РАЗ»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» подать правую руку по ремню несколько вверх, снять автомат с плеча и, подхватив его левой рукой за цевье и ствольную накладку, держать перед собой вертикально магазином влево, дульным срезом на высоте подбородка (рис. 32, *а*).

При выполнении действия по первому счету следует обратить особое внимание на то, чтобы солдаты, снимая правой рукой автомат с плеча, корпус не сгибали, соблюдали правила строевой стойки и не удаляли слишком ав-

томат от тела. Этот прием сначала нужно выполнять в медленном темпе, а затем темп постепенно увеличивать.

Когда действие по первому счету солдаты начнут выполнять правильно, командир отделения переходит к обучению действиям по второму и третьему счету. Для выполнения

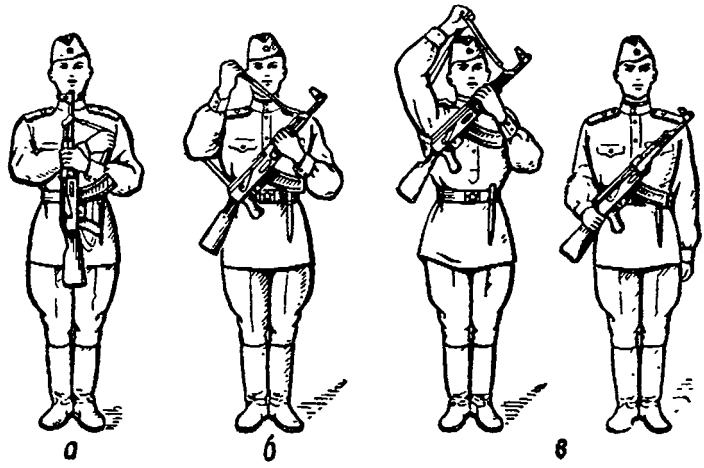


Рис. 32. Выполнение приема «на грудь» из положения «на ремень»

второго приема подает команду «Делай — ДВА». По счету «ДВА», правой рукой отводя ремень вправо и перехватив его ладонью снизу, надо одновременно продеть под ремень локоть правой руки (рис. 32, *б*).

На счет «делай — ТРИ» закинуть ремень за голову и взять автомат правой рукой за шейку приклада, а левую руку быстро опустить (рис. 32, *в*). При обучении действиям, выполняемым по счету «ТРИ», необходимо следить

за тем, чтобы солдаты для закидывания ремня за голову правую руку с ремнем поднимали выше, а забросив ремень, быстро переносили ее на шейку приклада. Левой рукой опустить автомат вниз, пока он не повиснет на ремне, а потом быстро опустить ее.

Автомат с металлическим откидным прикладом из положения «на ремень» в положение «на грудь» берется в два приема.

По счету «делай — РАЗ» правой рукой снять автомат с плеча, не выводя локтя правой руки из-под ремня, и, подхватив автомат левой рукой за цевье и ствольную накладку снизу, держать его перед собой магазином вниз, дулом влево.

По счету «делай — ДВА» закинуть правой рукой ремень за голову на левое плечо, взять ею автомат за ствольную коробку у ремня, а левую руку быстро опустить вниз к бедру.

Изучив прием «на грудь» по разделениям, надо сразу же перейти к изучению приема «на ремень» тоже по разделениям, а потом уже начать тренировку в целом одновременно в выполнении двух приемов.

Выполнение приемов перевода автомата «на ремень» из положения «на грудь». Автомат из положения «на грудь» берется «на ремень» по команде «На ре-МЕНЬ» и выполняется в три приема. Для выполнения этого приема по разделениям подается команда **«Автомат на ремень, по разделениям, делай — РАЗ»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» левой рукой взять автомат за цевье и ствольную накладку снизу и, одновременно подавая его несколько

вперед вверх, вывести правую руку из-под ремня, взяться ею за шейку приклада и держать автомат, как показано на рис. 33, *а*.

По счету «делай — ДВА», приподнимая автомат вверх, перекинуть ремень через голову и держать автомат перед собой вертикально магазином влево, дульным срезом на высоте подбородка (рис. 33, *б*). Изучая этот прием, не следует допускать, чтобы солдаты наклоняли корпус и голову, а для того, чтобы не сбросить ремнем головной убор, автомат надо приподнимать как можно выше.

По счету «делай — ТРИ» правой рукой взяться за верхнюю часть ремня и закинуть автомат за правое плечо в положение «на ремень», а левую руку быстро опустить (рис. 33, *в*). При обучении выполнению третьего счета командир следит за правильным забрасыванием автомата за плечо. Солдат должен, не поворачивая корпуса, резким движением левой рукой вправо и назад направить автомат за правое плечо. В момент когда автомат находится на лету, солдат скользит кистью правой руки по ремню вниз, натягивая ремень, а локтем не дает автомату выйти из-за плеча.

Автомат с металлическим откидным прикладом из положения «на грудь» в положение «на ремень» берется также в три приема. По счету «делай — РАЗ» левой рукой взять автомат сверху за ствол и газовую трубку и, поднимая его несколько вверх, вывести локоть правой руки из-под ремня, правой рукой ладонью снизу взять ремень у ствольной коробки.

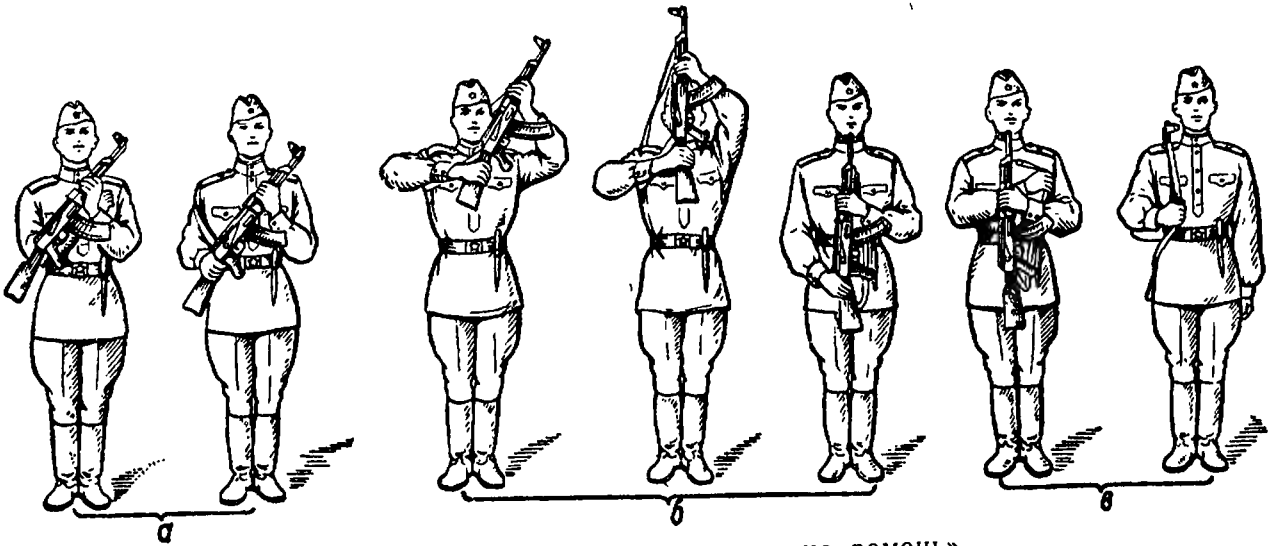


Рис. 33. Выполнение приема «на ремень»

По счету «делай — ДВА», поворачивая автомат ствольной коробкой кверху, перекинуть ремень через голову и держать автомат магазином вправо.

По счету «делай — ТРИ» закинуть автомат за правое плечо в положение «на ремень», а левую руку быстро опустить.

Обучив солдат выполнению вышеуказанных приемов по разделениям, командир отделения приступает к тренировке, проводя ее индивидуально с каждым солдатом; сначала он считает сам и солдаты, а затем без счета. Во время тренировки добивается от солдат не только правильного, но и четкого выполнения приемов.

В конце занятия прием выполняется в составе отделения по командам: «Отделение, автоматы на-ГРУДЬ», «Отделение, на РЕМЕНЬ».

Выполнение приемов перевода автомата «за спину» из положения «на ремень» и «на грудь». Автомат из положения «на ремень» берется в положение «за спину» в два приема.

Для обучения выполнению приема «за спину» по разделениям подается команда «ЗА СПИНУ, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».

По счету «делай — РАЗ» левой рукой взять ремень несколько ниже правого плеча, а правой рукой одновременно взяться за приклад снизу (автомат с металлическим откидным прикладом — за ствол) (рис. 34, *а*).

По счету «делай — ДВА» правой рукой приподнять автомат вверх, а левой рукой заки-

нуть ремень за голову на левое плечо, автомат и руки быстро опустить (рис. 34, б).

Автомат «за спину» берется без штыка, штык пристегнут к поясному ремню.

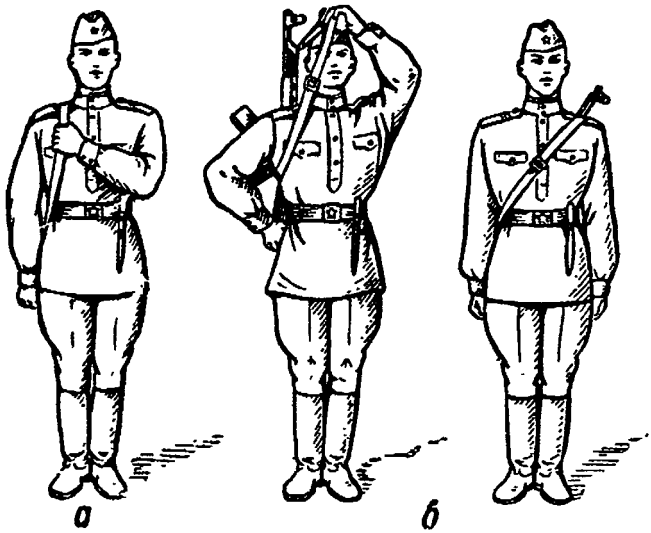


Рис. 34. Выполнение приема «за спину» из положения «на ремень»

Для перевода автомата с металлическим откидным прикладом «за спину» из положения «на грудь» правой рукой взять автомат за дульную часть ствола и перевести его в положение «за спину».

При изучении приема по разделениям по счету «делай — РАЗ» правой рукой взять автомат за дульную часть ствола, а по счету «делай — ДВА» перевести автомат в положение «за спину» и правую руку быстро опустить.

Выполнение приемов перевода автомата «на ремень» из поло-

жения «за спину». Автомат из положения «за спину» берется в положение «на ремень» по команде «На ре-МЕНЬ» и выполняется в два приема.

Изучение приема «на ремень» из положения «за спину» производится вначале по разделениям по команде **«На ре-МЕНЬ, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».**

а *б*

Рис. 35. Выполнение приема «на ремень» из положения «за спину»

По счету «делай — РАЗ» левой рукой взять ремень несколько ниже левого плеча, а правой рукой взяться за приклад (рис. 35, *а*).

По счету «делай — ДВА» правой рукой автомат приподнять, левой рукой перекинуть ремень через голову на правое плечо, автомат опустить; правой рукой взять ремень, а левую руку резко опустить и принять строевую стойку (рис. 35, *б*).

Для перевода автомата с металлическим откидным прикладом «на грудь» из положе-

ния «за спину» правой рукой взять автомат за дульную часть ствола и, подтягивая его дулом к левому плечу, перевести в положение «на грудь».

Выполняя прием по разделениям, по счету «делай — РАЗ» правой рукой взять автомат за дульную часть ствола, по счету «делай — ДВА», подтягивая автомат дулом к левому плечу, перевести его в положение «на грудь», после чего правую руку перенести на ствольную коробку у ремня.

Обучив солдат выполнению строевого приема «за спину» из положения «на ремень» и из положения «за спину» в положение «на ремень» по разделениям, командир приступает к тренировке в выполнении приемов в целом по командам: «ЗА СПИНУ», «На РЕМЕНЬ» и т. д. Солдаты выполняют приемы, а командир отделения следит за их действиями.

Отдание чести с автоматом

Организация урока и методика обучения солдат отданию чести с автоматом те же, что и при изучении приема — отдание чести без оружия. Показывая и объясняя эти приемы, командир отделения говорит, что на месте вне строя с оружием честь отдается так же, как и без оружия: при положении автомата «за спину» — прикладыванием правой руки к головному убору, а при положении автомата «на ремень» и «на грудь» — поворотом головы.

При отдании чести с автоматом в положении «за спину» вне строя в движении необходимо за 5—6 шагов до начальника одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову в его сторону и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра. Пройдя начальника, одновременно с постановкой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить и продолжать движение руками (рис. 36, *а*).

При отдании чести с автоматом в положении «на ремень» или «на грудь» вне строя в движении необходимо за 5—6 шагов до начальника одновременно с постановкой ноги повернуть голову в его сторону и прекратить движение свободной рукой. Пройдя начальника, голову поставить прямо и продолжать движение левой рукой (рис. 36, *б*, *в*).

После показа и объяснения командир изучает приемы с солдатами по разделениям и в целом.

Организация и методика проведения занятий с солдатами при изучении таких строевых приемов с автоматом, как повороты на месте и в движении; движение строевым и походным шагом; выход из строя и подход к начальнику, остаются такими же, как и при изучении этих приемов без оружия.

Некоторые особенности в выполнении приема, как, например, выход из строя и подход к начальнику, будут зависеть от положения автомата у солдата: будет он находиться «на ремень», «на грудь» или «за спину».

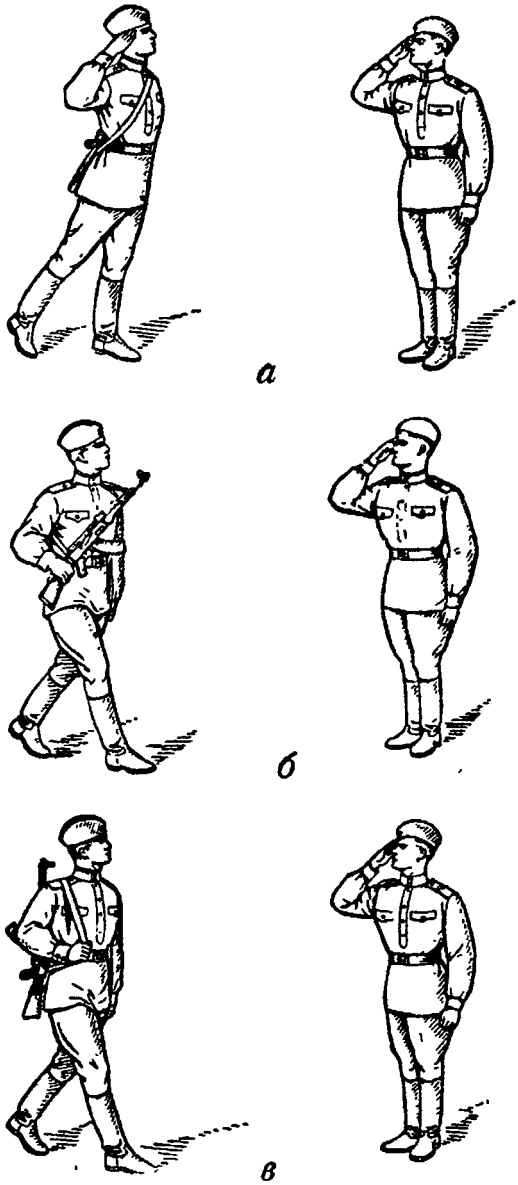


Рис. 36. Отдание воинской чести с автоматом в движении при положении автомата:

а — «за спину»; *б* — «на грудь»; *в* — «на ремень»

Выполнение приемов: «положить — оружие», «к оружию» и «в ружье»

Вначале командир поясняет солдатам, что оружие кладется на землю и берется с земли по командам и самостоятельно. Подразделение выполняет этот прием по командам, например: «Отделение, положить — ОРУЖИЕ», «Отделение — К ОРУЖИЮ» и затем «В РУЖЬЕ», а отдельные военнослужащие — самостоятельно и по командам.

Командир показывает выполнение этих приемов поочередно вначале в целом, а потом по разделениям с кратким пояснением. После показа и рассказа начинаются обучение и тренировка.

Показывая и рассказывая, как выполняется прием «положить — оружие», командир говорит, что для того, чтобы положить оружие на землю, подается команда, например: **«Рядовой Петров, положить — ОРУЖИЕ»** или **«Отделение, положить — ОРУЖИЕ».**

Выполнение этого приема целесообразно вначале изучить по разделениям.

Для обучения приема по разделениям командир подает команду **«Положить оружие, по разделениям, на три счета, делай — РАЗ»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» взять автомат в правую руку (рис. 37, *а*). По счету «делай — ДВА» сделать левой ногой шаг вперед, не сгибая правой ноги в колене, нагнуться и положить оружие на землю рукояткой затворной рамы вниз, затыльником приклада у носка правой ноги (рис. 37, б). По счету «делай —

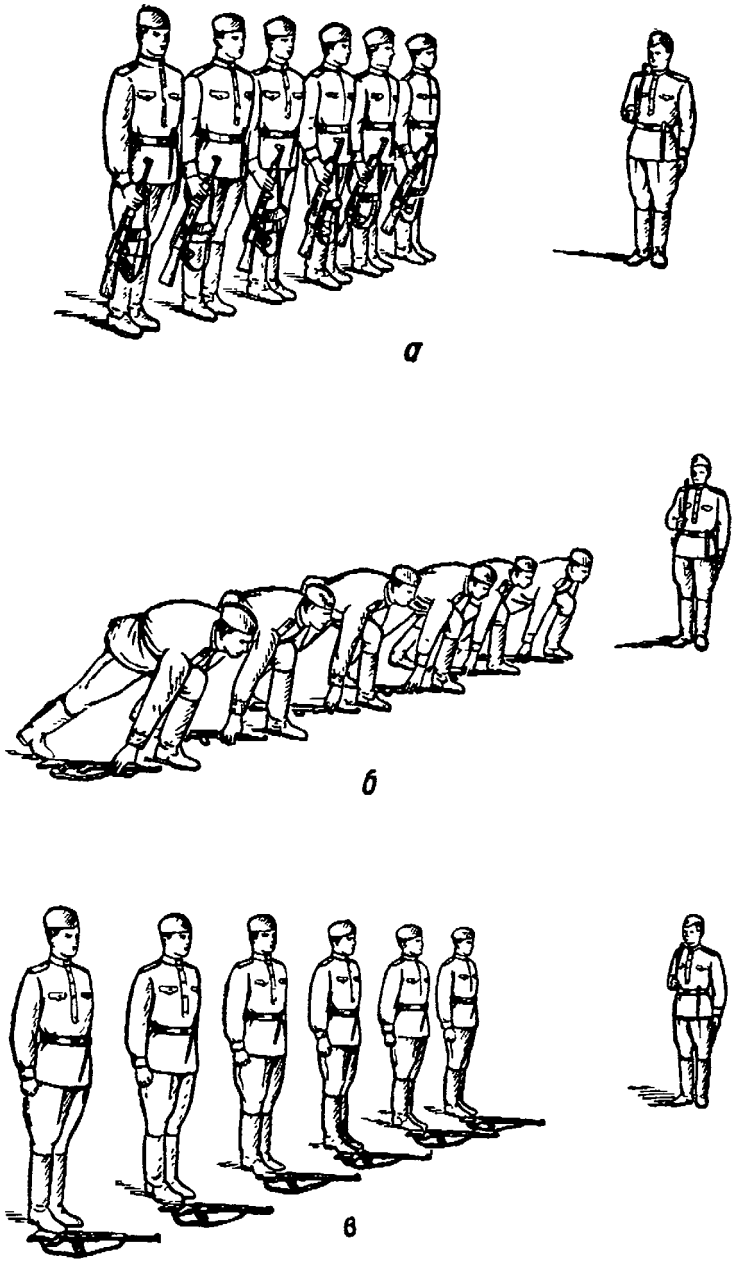


Рис. 37. Выполнение приема «положить — оружие» в одношереножном строю

ТРИ» выпрямиться, приставить левую ногу к правой и принять положение строевой стойки (рис. 37, *в*).

Изучив выполнение приема по разделениям, командир тренирует солдат в выполнении его в целом, для чего подает команду или отдельно каждому солдату, или группе солдат. Например: «Командую, — говорит командир, — рядовым Петрову, Иванову и Рогулину, команду выполнять всем» или «Командую рядовому Иголкину, команду выполнять всем».

Одновременно командир учит солдат, как выполняется этот прием в двухшереножном строю. Порядок изучения его такой же, как и в одношереножном строю, только выполнение приема по разделениям производится на четыре счета.

По счету «делай — РАЗ» автоматы берутся в руку (рис. 38, *а*). По счету «делай — ДВА» первая шеренга делает два шага вперед (рис. 38, *б*). По счету «делай — ТРИ» обе шеренги одновременно делают левой ногой шаг вперед, нагибаются и кладут оружие на землю (рис. 38, *в*). По счету «делай — ЧЕТЫРЕ» обе шеренги выпрямляются, приставляют левую ногу к правой и принимают положение «смирно».

После изучения приема «положить — оружие» командир начинает изучать приемы «к оружию» и «в ружье».

По команде «К ОРУЖИЮ» солдаты становятся слева от оружия и принимают положение строевой стойки, при этом носок правой ноги находится на линии затыльника приклада

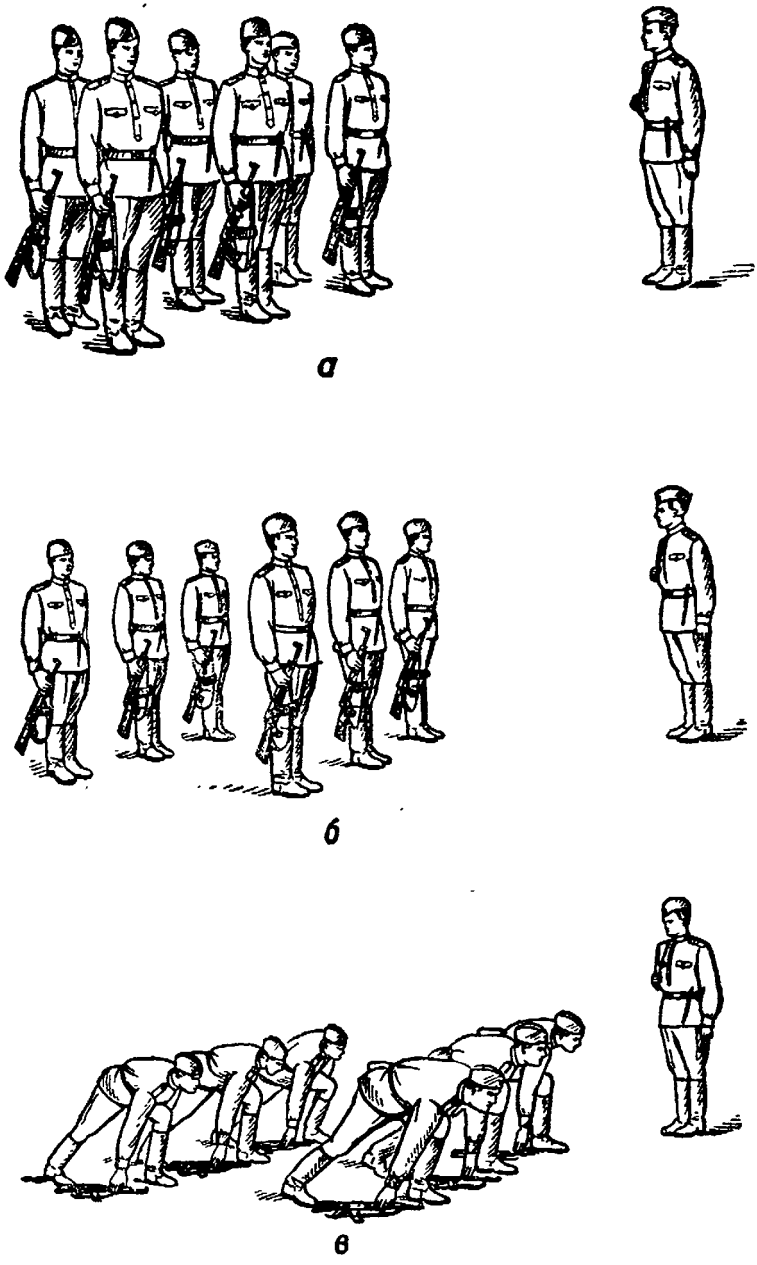


Рис. 38. Выполнение приема «положить — оружие» в двухшереножном строю

(рис. 37, *в*). По своему содержанию прием этот прост и не требует отдельного его изучения. Надо только добиваться, чтобы солдаты по команде «К ОРУЖИЮ» быстро занимали места у своего оружия.

Выполнение приема «в ружье» надо изучить по разделениям, а потом в целом.

Для изучения приема по разделениям командир подает команду **«В РУЖЬЕ, по разделениям, делай — РАЗ»** и т. д.

По счету «делай — РАЗ» сделать левой ногой шаг вперед, нагнуться и взять оружие в правую руку, при этом правая нога должна быть прямой (рис. 37, *б*). По счету «делай — ДВА» выпрямиться и приставить левую ногу к правой, оружие держать в правой руке, как показано на рис. 37, *а*. По счету «делай — ТРИ» взять оружие в положение «на ремень» и принять строевую стойку.

После изучения приемов по разделениям командир тренирует солдат в выполнении их в комплексе, для чего подает необходимые команды отдельно каждому солдату, группе солдат или всему отделению.

Когда солдаты научатся выполнять прием по разделениям, а затем в целом в одношереножном строю, командир учит их выполнять этот прием в двухшереножном строю.

В двухшереножном строю прием «в ружье» по разделениям выполняется на четыре счета.

По счету «делай — РАЗ» обе шеренги делают левой ногой шаг вперед, нагибаются и берут оружие в правую руку (рис. 38, *в*). По счету «делай — ДВА» все выпрямляются и приставляют левую ногу к правой, оружие

держат в правой руке (рис. 38, *б*). По счету «делай — ТРИ» вторая шеренга делает два шага вперед (рис. 38, *а*). По счету «делай — ЧЕТЫРЕ» обе шеренги одновременно берут оружие в положение «на ремень».

Закончив обучение солдат выполнению приемов по разделениям и в целом, командир тренирует их в выполнении этих приемов в комплексе, для чего подает различные команды, например: **«Отделение, положить — ОРУЖИЕ», «Отделение — РАЗОЙДИСЬ», «Отделение — К ОРУЖИЮ», «В РУЖЬЕ».**

Здесь солдаты выполняют приемы в составе отделения, но командир следит за действиями каждого из них в отдельности.

Проверочное занятие

Проверочное занятие проводится после окончания обучения молодого солдата по строевой подготовке и имеет цель — определить одиночную строевую выучку каждого солдата.

Методы проверки существуют различные. Практика показала, что лучшим из них является такой метод, когда взвод делится на две группы. Одна группа солдат проверяется по выполнению строевых приемов без оружия, а другая — по выполнению приемов с оружием, после чего группы заменяются.

Применяется и другой метод, когда к проверке одного взвода привлекается группа офицеров в составе трех человек. В этом случае взвод делится на три группы, желательно по отделениям, и каждый офицер прове-

ряет солдат по выполнению приемов без оружия и с оружием.

После окончания проверки одного взвода проверяется другой и т. д.

Командиры взводов и командиры отделений проверяемых подразделений принимают активное участие в проверке. Целесообразно, чтобы они подавали команды для выполнения приемов солдатами своего подразделения. В этом случае проверяющий офицер следит только за действиями солдат и оценивает их строевую выучку.

Опыт показал, что для проверки целесообразно выносить следующие строевые приемы:

— выход из строя и подход к начальнику;
— внешний вид, строевая стойка и повороты на месте;
— движение строевым шагом;
— повороты в движении;
— отдание воинской чести;
— строевые приемы с автоматом на месте и в движении;
— возвращение в строй.

Порядок проведения проверки

Солдаты для проверки выстраиваются на строевом плацу в одношереножном или двухшереножном строю.

Проверяющий офицер поочередно вызывает солдат к себе по команде. Например: **«Рядовой Петров, ко мне».** Солдат, услышав свою фамилию, строевым шагом подходит к офицеру и докладывает: **«Товарищ капитан. Ря-**

довой Петров по вашему приказанию прибыл».

Проверяющий офицер следит за тем, как солдат выполняет строевые приемы, а именно: выход из строя и подход к начальнику, а приняв доклад, осматривает его внешний вид и положение строевой стойки. После этого приказывает командиру отделения или командиру взвода подавать команды для выполнения следующих строевых приемов.

Командир отделения (взвода) подает команды для выполнения приемов повороты на месте, а затем, повернув солдата в сторону движения (направо, налево, кругом), подает команду для движения строевым шагом. Солдат двигается строевым шагом и по команде командира выполняет повороты в движении (направо, налево, кругом).

Остановив солдата справа или слева от себя, командир приказывает ему отдать воинскую честь. Солдат проходит мимо командира в одну и другую сторону и отдает честь.

После этого солдат выполняет строевые приемы с автоматом.

Закончив проверку, проверяющий офицер делает замечания солдату, если они были, объявляет ему оценку и приказывает стать в строй.

Солдат становится в строй, а следующий по вызову подходит к проверяющему офицеру.

Выставление оценок

Оценка за выполнение приемов должна быть выставлена только за практические действия. При этом каждый прием должен вы-

полняться в строгом соответствии с требованиями Строевого устава.

Четкости выполнения приемов, особенно с оружием, может и не быть, так как на изучение отводится мало времени, но правильность выполнения приемов должна быть безукоризненна.

Индивидуальная оценка строевой подготовки солдат слагается из оценок, полученных ими за выполнение каждого из проверенных строевых приемов, и определяется:

— «отлично», если 50% проверенных строевых приемов выполнено на «отлично», а 50% — на «хорошо»; при этом внешний вид, строевая стойка и строевой шаг должны иметь оценку «отлично»;

— «хорошо», если 50% проверенных строевых приемов выполнено на «отлично» и «хорошо», а 50% — на «удовлетворительно»; при этом внешний вид, строевая стойка и строевой шаг должны иметь оценку не ниже «хорошо»;

— «удовлетворительно», если по одному из строевых приемов получена оценка «неудовлетворительно» при положительной оценке внешнего вида, строевой стойки и строевого шага;

— «неудовлетворительно» — при наличии двух и более неудовлетворительных оценок, а также при неудовлетворительной оценке по внешнему виду, или строевой стойке, или строевому шагу.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ БОЕВОГО МАСТЕРСТВА

Внедрение новейшей техники и оружия значительно повысили и усложнили требования к физической подготовленности солдат. Поэтому физическая подготовка стала одним из важнейших разделов обучения и воспитания всего личного состава.

Основной ее задачей является воспитание физически развитых солдат, способных мужественно переносить длительные физические нагрузки и психические напряжения, вызываемые применением противником ядерного оружия и других средств массового поражения, мастерски использовать боевую технику и оружие в сложной, быстроменяющейся обстановке современного общевойскового боя.

Физическая подготовка должна быть направлена прежде всего на развитие таких важнейших физических и волевых качеств, как смелость и решительность, быстрота действий, ловкость, сила и большая физическая выносливость, а также на выработку военно-

прикладных навыков с учетом специфики рода войск и военной специальности. Так, личному составу мотострелковых подразделений необходимо иметь твердые навыки ускоренного передвижения шагом и бегом, передвижения на лыжах, стремительного преодоления препятствий, разрушений, завалов и зараженных участков местности.

Преодолеть заграждения и препятствия, прикрываемые огнем противника, могут только те воины, которые хорошо натренированы в беге, прыжках, лазании на стены и пролезании через различные узкие щели и пробоины, соскакивании в рвы и вылезании из них, передвижении по балкам и завалам в защитной одежде и противогазе.

Воинам-танкистам прежде всего нужна хорошая координация движений, сила и ловкость, а также навыки в сноровистых действиях внутри танка и около него.

Военнослужащие, работающие у радиолокационных, вычислительных и других подобных машин, должны обладать способностью длительное время сохранять достаточную работоспособность в условиях ограниченной подвижности.

На занятиях по физической подготовке солдаты обучаются быстроте передвижения шагом и бегом, экономно расходуя при этом запас сил и приспосабливая свои движения к характеру местности. Воины подразделений, расположенных в заснеженных районах, учатся передвигаться на лыжах. Не менее важно для каждого солдата умение плавать. Плавание является обязательным военно-при-

кладным и жизненно необходимым навыком, особенно для разведчиков, танкистов, десантников и саперов-понтонеров. Умение плавать позволяет воину увереннее действовать на водном рубеже.

Не утратили своего значения и навыки владения холодным оружием, приемы боя невооруженного против вооруженного. Они особенно нужны разведчикам и десантникам. Солдат, хорошо овладевший приемами самбо, практически становится непобедимым в ближнем бою.

Исключительно важное значение для разностороннего физического развития молодых солдат имеют занятия по гимнастике. Практикой доказано, что под влиянием систематического выполнения различных гимнастических упражнений в коре головного мозга создаются разнообразные условнорефлекторные звенья. Хороший гимнаст легко и быстро выполняет любое незнакомое двигательное действие. Это объясняется тем, что в двигательных центрах коры его головного мозга имеется достаточное количество устоявшихся условнорефлекторных звеньев, из которых ему нетрудно связать новую цепь для выполнения незнакомого упражнения или действия. Именно в этом и заключается огромная ценность гимнастики для боевого мастерства солдат.

Систематические занятия по физической подготовке, разносторонне воздействуя на организм, способствуют не только выработке необходимых качеств и навыков, но также совершенствованию функций всех его орга-

нов, укрепляют здоровье, повышают устойчивость организма к влиянию проникающей радиации и различных неблагоприятных факторов внешней среды.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной задачей физической подготовки молодого солдата является укрепление его организма и привитие навыков в выполнении несложных упражнений по гимнастике и в передвижении.

Воины должны приобрести способность совершать марши и выносливость, силу, ловкость, координацию движений, т. е. подготовиться к перенесению трудностей походно-боевой жизни. Этим будет создана предпосылка для их дальнейшего физического совершенствования, повышения психологической устойчивости, смелости и решительности, которые развиваются при выполнении упражнений, содержащих элементы риска и опасности.

Для совершенствования физических и волевых качеств солдат используется также время, отводимое на утреннюю физическую зарядку и массовую спортивную работу.

На занятиях по физической подготовке и при проведении утренней зарядки необходимо строго соблюдать меры безопасности и постепенно повышать нагрузки, учитывая уровень физической подготовленности молодых солдат. Надо помнить, что приспособление их организма к необычной физической

нагрузке затрагивает также психологическую и физиологическую сторону жизнедеятельности человека.

Особое внимание следует уделять солдатам, имеющим слабое физическое состояние. Путем индивидуального подхода и врачебного контроля нужно воспитывать у них уверенность в своих силах.

С первых же дней обучения надо так организовать и проводить занятия по физической подготовке и утреннюю зарядку, чтобы прививать молодым солдатам навыки четкого выполнения строевых приемов и физических упражнений. Для этого необходимо разумно спланировать занятия и утренние зарядки, тесно увязывая их содержание с другими предметами обучения.

В связи с возросшими требованиями к воину, его моральному облику, культуре, физической закалке, здоровью, образованию, перенесению больших физических нагрузок и других трудностей походно-боевой жизни большое значение приобретает физическая и техническая подготовка призывной молодежи. Она должна быть направлена на воспитание советского патриотизма, моральной стойкости и волевой закалки; укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей и развитие основных физических качеств; овладение разнообразными прикладными двигательными навыками и умениями.

Итогом всей работы по физической и технической подготовке призывной молодежи является выполнение ими требований нормативов комплекса «Готов к защите Родины» как

специальной ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «ГТО» и Военно-спортивного комплекса.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Программой по физической подготовке для молодого солдата предусмотрены гимнастика, лыжная подготовка или передвижение. На это отводится 12 часов из расчета по 3 часа в каждую неделю. Кроме того, по 12 часов на проведение утренней физической зарядки и массовой спортивной работы (три раза в неделю по одному часу во внеучебное время).

В основу планирования занятий должны быть положены систематичность и последовательность, концентрированная отработка тем, равномерное распределение общей физической нагрузки в течение каждой недели. Кроме того, надо учитывать конкретные местные условия и органическую связь с основными задачами подготовки молодых солдат.

Вначале рекомендуется провести занятия по гимнастике, на которые отводится 8 часов. Это позволит выработать общую координацию движений, развить силу, ловкость, сформировать правильную осанку, строевую выправку и подтянутость, а в дальнейшем быстрее освоить военно-прикладные навыки, необходимые для успешного выполнения служебных обязанностей.

Затем проводятся три одночасовых занятия по лыжной подготовке или передвижению, в процессе которых солдаты ознакомятся с техникой передвижения обычным и бес-

шажным ходами или техникой ходьбы и бега по различной местности. Такие занятия значительно повысят их физическую выносливость.

Утренняя физическая зарядка планируется на весь месяц и проводится ежедневно в течение 30 минут, кроме выходных дней, с задачей совершенствования координации движений, развития силы и физической выносливости.

Массовая спортивная работа проводится в составе подразделения с целью совершенствовать выполнение упражнений, изученных на занятиях по гимнастике и в передвижении.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Командиры подразделений обязаны правильно организовывать и умело проводить занятия, обобщать и распространять передовой опыт по физической подготовке и спорту, популяризировать спортивные достижения, вовлекать весь личный состав в регулярные занятия спортом. Успешное решение этих задач зависит от умения командиров рот, взводов и отделений творчески применять принципы, методы и приемы обучения.

На занятиях по физической подготовке надо соблюдать такую последовательность: ознакомление с упражнением (приемом и действием), разучивание его и тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного понимания разучиваемого упражнения. Вначале рекомендуется назвать упражнение, затем образцово пока-

зать его в целом, после чего, если необходимо, показать по частям или по разделениям с попутным разъяснением техники выполнения. Показав упражнение, дать возможность обучаемым опробовать его.

Показ командира должен быть точным и образцовым, способствующим правильному восприятию упражнения обучаемыми. Небрежный и неточный показ отрицательно воздействует на психику обучаемых, является причиной неправильного выполнения ими приемов и действий.

Для показа упражнения важно правильно расположить обучаемых, чтобы они хорошо видели действия руководителя. Упражнение полезно показывать в различных положениях по отношению к строю (лицом, правым или левым боком).

Показ упражнения в положении стоя лицом к строю производится «зеркально». Например, при обучении солдат выпаду левой ногой влево руководитель показывает выпад правой ногой вправо, при наклоне влево показывает наклон вправо и т. д.

Разучивание упражнения в зависимости от его сложности может проводиться в целом, по частям или по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений.

В целом разучиваются те упражнения, которые несложны, легко доступны для солдат и выполнить их по элементам нельзя. Такими упражнениями являются: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, бег и др.

По частям разучиваются те упражнения, которые трудно изучить в целом, но их можно расчленить на отдельные части. Например, передвижение на лыжах обычным ходом, комплексы вольных упражнений на 16 счетов и др.

К помощи подготовительных упражнений обращаются в тех случаях, когда упражнение настолько сложное и трудное, что обучаемые не могут выполнить его в целом, а расчленить упражнение на части нельзя. К таким упражнениям можно отнести прыжки в длину и в высоту, прыжок в воду с вышки и др.

В процессе разучивания упражнений молодые солдаты могут допустить ошибки. В зависимости от характера ошибок, их причин, а также индивидуальных способностей обучаемых командир обязан применять и различные приемы их устранения.

Одна и та же ошибка у разных лиц может возникнуть от разных причин, а значит, и потребует различных приемов ее устранения. Поэтому вначале надо указать ошибку, объяснить причину ее и подсказать способ устранения.

При групповом методе обучения прежде всего исправляются ошибки типичные, общие для большинства солдат, а потом уже индивидуальные. Указывать на ошибки нужно спокойным, убедительным тоном, не допуская торопливости, окриков и тем более грубости.

Тренировка — важнейшая часть обучения, включающая многократное повторение изученных упражнений. В процессе тренировки

необходимо не просто постепенно повышать физические нагрузки, но и следить, чтобы они соответствовали уровню подготовки и состоянию здоровья обучаемых.

Степень физической нагрузки определяется подсчетом пульса. Если в спокойном состоянии у молодых солдат частота пульса равна 60—70 ударам в минуту, то при передвижении на лыжах в медленном темпе, при выполнении упражнений на гимнастических снарядах она достигает 120—140 ударов в минуту. Регулировать физическую нагрузку на занятиях можно путем изменения: дистанции, продолжительности выполнения или количества повторений упражнений; темпа и быстроты выполнения упражнения; веса предметов, с которыми выполняются упражнения; перерывов между отдельными упражнениями; рельефа местности, числа препятствий и трудности их преодоления.

Предупреждение травм. Травмы на занятиях бывают следствием неподготовленности учебных мест, неправильной методики обучения, незнания правил страховки и неумения руководителя оказать вовремя поддержку (помощь).

Практика показывает, что там, где соблюдаются необходимые требования в организации и проведении занятий, возможность травм и несчастных случаев исключается. Особенно важно правильно выполнять помощь и страховку.

Командир (или назначенный им солдат) обязан стоять у места возможного падения обучаемого и быть готовым в любой момент

поддержать его. Стоять нужно свободно, прямо или слегка пригнувшись, расставив ноги на ширину плеч. Становиться можно спереди, сбоку или сзади в зависимости от разучиваемого упражнения, т. е. там, где это наиболее целесообразно, и внимательно следить за действиями обучаемого до полного выполнения им упражнения.

Командир роты, организуя физическую подготовку, предусматривает в еженедельном ротном расписании плановые занятия, попутные физические тренировки и спортивные мероприятия. Он должен проводить учебные, инструкторско-методические и показные занятия по физической подготовке с сержантами, спортивные состязания, контролировать проведение утренней физической зарядки и подводить итоги физической подготовки.

При составлении расписания занятий необходимо учитывать степень усвоения солдатами уже изученного программного материала. Часы, отведенные на физическую подготовку, рекомендуется распределять так, чтобы в один день не было нескольких занятий, а промежуток между ними не превышал двух дней. Важно также увязывать занятия по физической подготовке с другими предметами обучения.

Нельзя проводить занятия по физической подготовке непосредственно после приема пищи. Перерыв после приема пищи должен быть не менее 1 часа. Не допускается также планирование занятий в дни, когда личный состав будет иметь большую физическую

нагрузку на занятиях по другим предметам обучения.

В ротном расписании планируются и инструкторско-методические занятия с сержантами. На этих занятиях командир роты совершенствует навыки сержантов в организации занятий в отделении, в методике обучения и тренировке в выполнении упражнений, знакомит с приемами страховки и оказания помощи. В ходе занятия он проверяет личную подготовку сержантов, знание ими НФП по вопросам, относящимся к проведению предстоящих занятий, показывает правильное оборудование мест занятий и использование инвентаря.

В качестве примера рассмотрим порядок проведения инструкторско-методического занятия по гимнастике.

Командир роты, объявив цель занятия, путем опроса проверяет знания сержантов, а при необходимости разъясняет соответствующие положения Наставления.

После этого предлагает одному — двум сержантам провести подготовительную часть занятия. Оценив их действия, дает указания о том, как проводить эту часть урока с молодыми солдатами.

Приступая к инструктажу о порядке проведения основной части, уточняет места командиров отделений, показывает упражнения и рассказывает об особенностях их выполнения, приемах помощи и страховки. Затем поручает одному из сержантов провести разучивание упражнения и тренировку в его выполнении на одном из снарядов. Убедив-

шись, что сержанты поняли методику обучения в выполнении упражнения, например, на перекладине, командир роты переходит к другому снаряду, затем к прыжкам, а в заключение дает задание на проведение комплексной тренировки.

Командир роты в ходе инструкторско-методического занятия обращает внимание на правильную подачу команд, образцовый показ и доходчивое объяснение упражнений, на сочетание методов группового и индивидуального обучения, на соблюдение последовательности обучения и тренировки. Затем он разъясняет порядок заключительной части и поручает одному из сержантов провести ее практически.

Производя разбор занятия, командир роты оценивает знания сержантов, уровень их подготовленности, умение организовать и методически правильно провести занятие с отделением, дает задание для самостоятельной подготовки и составления плана занятия с сержантами.

Уровень физического развития молодых солдат неодинаков. Некоторые из них на плановых занятиях не успевают отработать предусмотренные программой упражнения. С такими солдатами командир роты должен организовать во внеучебное время дополнительные занятия, проконтролировать их проведение и оказать необходимую помощь.

Командир взвода непосредственно обучает личный состав взвода и отвечает за его подготовку. Он лично организует и проводит все

занятия по физической подготовке. Готовясь к ним, командир взвода составляет план проведения занятия, инструктирует сержантов, готовит места занятий и оборудование и проверяет качество инвентаря.

Командир взвода ведет учет успеваемости солдат, проводит попутную физическую тренировку и дополнительные занятия с отстающими, периодически проверяет проведение утренней физической зарядки.

Командир отделения лично обучает физическим упражнениям своих подчиненных. На занятиях по лыжной подготовке или при обучении ходьбе и бегу он находится в строю и следит за отделением, являясь в то же время помощником командира взвода.

Во внеучебное время сержант обязан заниматься с отстающими солдатами и помогать им в усвоении упражнений.

Командир отделения должен постоянно совершенствовать свою физическую подготовку и методические навыки, использовать различные формы и средства для повышения физической закалки подчиненных. Он обязан методически правильно проводить утреннюю физическую зарядку, организовать и проводить спортивную работу, вовлекать солдат в систематические занятия спортом, помогать им советами и тренировать по тем военно-прикладным упражнениям, по которым им предстоит выступать в состязаниях, проводит спортивные и военно-спортивные состязания в отделении.

Для успешного обучения подчиненных от сержантов требуется умение образцово вы-

полнять все предусмотренные программой упражнения, памятуя, что главное в обучении — соблюдение принципа: «делай, как я». Надо быть примером для солдат не только в дисциплине, строевой подтянутости и физической закалке, но и в ловкости, неутомимости на всех занятиях и учениях. Личный пример и высокая требовательность составляют основу воспитательной деятельности сержанта.

В ходе занятий учить солдат следует личным показом; объяснять упражнение или прием кратко, простыми доходчивыми словами, добиваясь сознательного усвоения его сущности; не исправлять ошибки руками; требовать все движения выполнять энергично и четко; не переходить к изучению других упражнений, пока не будут усвоены основы предыдущего; не упускать из поля зрения ни одного обучаемого, всегда требуя, особенно на занятиях по гимнастике, четкого подхода к снаряду и отхода от него.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятия по гимнастике проводятся в спортивном зале или приспособленном помещении, оборудованном перекладинами разной высоты, брусьями, прыжковыми снарядами (конь, козел). Кроме того, необходимо иметь патронные ящики для выполнения упражнений с тяжестями, гимнастические скамейки и стенки, стойки для прыжков через веревочку

или планку, маты гимнастические, мостики для прыжков и несколько мячей для проведения игр или эстафет. Если спортивного зала нет, то в приспособленном для занятий по физической подготовке помещении необходимо отвести место для занятий тяжелой атлетикой, установив деревянный помост размером 2—2,5 м на 2—2,5 м.

Занятия по лыжной подготовке проводятся на учебных площадках и на местности с различным рельефом. Площадка должна быть ровной, желательно защищенной от ветра, размером примерно 60×30 м (рис. 39). Дистанция для тренировки выбирается на пересеченной местности протяженностью 5 км. Вдоль дистанции через каждый километр устанавливаются указатели направления движения. Начало и конец дистанции целесообразно иметь рядом.

Пронумерованный лыжный инвентарь закрепляется за каждым молодым солдатом.

Лыжи выбираются в соответствии с ростом и весом солдата. Концы лыж, поставленные вертикально у ноги, должны быть на уровне концов пальцев вытянутой вверх руки лыжника, а верхние концы палок на 10 см ниже плеч. Скобы и ремни крепления подгоняются так, чтобы носок и нога не выходили вперед за обрез скоб больше, чем на 1—1,5 см.

Для предохранения скользящей поверхности лыж от износа ее надо периодически пропитывать горячей смолой хвойных деревьев. Перед смолением лыж с них снимаются ремни крепления. На скользящую поверхность, нагретую паяльной лампой, наносится слой

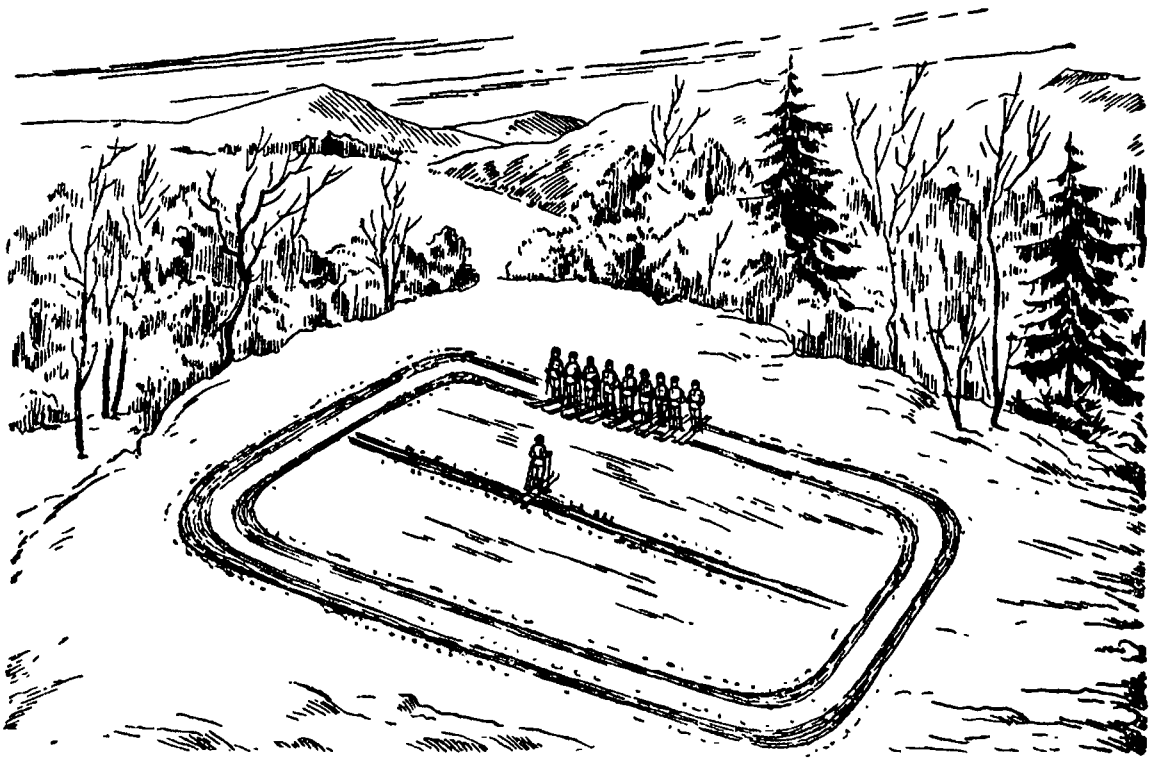


Рис. 39. Учебная площадка для занятий по лыжной подготовке

смолы, после чего подогревание продолжается до тех пор, пока смола не перестанет впитываться. Горение смолы не допускается.

В целях улучшения скольжения на сухую скользящую поверхность лыжи накладывается мазь в соответствии с температурой наружного воздуха и растирается пробкой или ладонью по всей поверхности.

Для занятий по передвижению желательно заранее подобрать такой участок пересеченной местности, на котором имеются овраги, лощины, подъемы и спуски. Дистанция на 4 км может проходить как по кругу, так и по прямой или в два конца — туда и обратно (рис. 40).

Для проведения утренней физической зарядки на площадке оборудуются простейшие многопролетные перекладины и брусья, гимнастические скамейки с жердями для закрепления ступней ног и простейшие деревянные козлы (рис. 41). Чтобы провести зарядку на снарядах в составе роты, нужно иметь 10 пролетов перекладин, 10 пролетов брусьев, 10 гимнастических скамеек, гимнастические «козлы» и патронные ящики весом 20 кг.

Занятия по плаванию проводятся на водных станциях, в бассейнах или на специально оборудованном участке водоема (рис. 42). Места занятий обеспечиваются учебными досками (рис. 43, *а*), «удочками» (рис. 43, *б*) при обучении плаванию в глубоких водоемах, спасательными и подручными средствами для обучения плаванию в обмундировании.

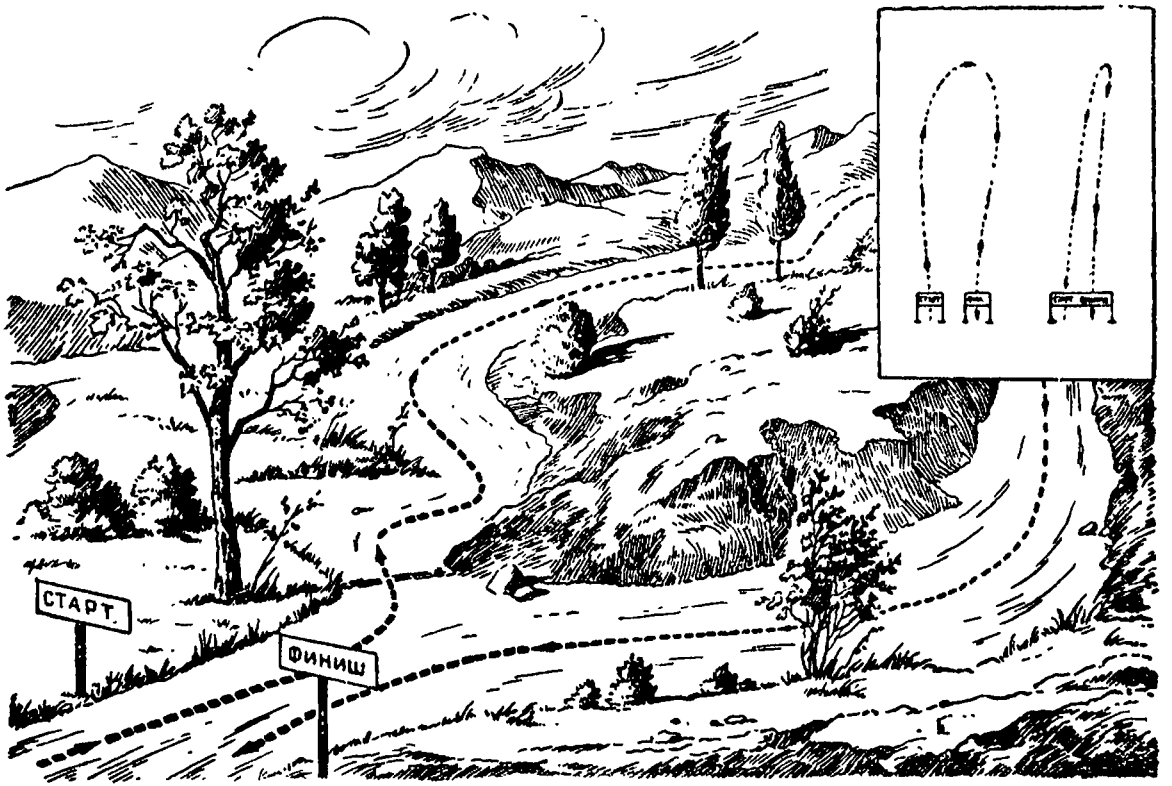


Рис. 40. Варианты подбора дистанции для передвижения

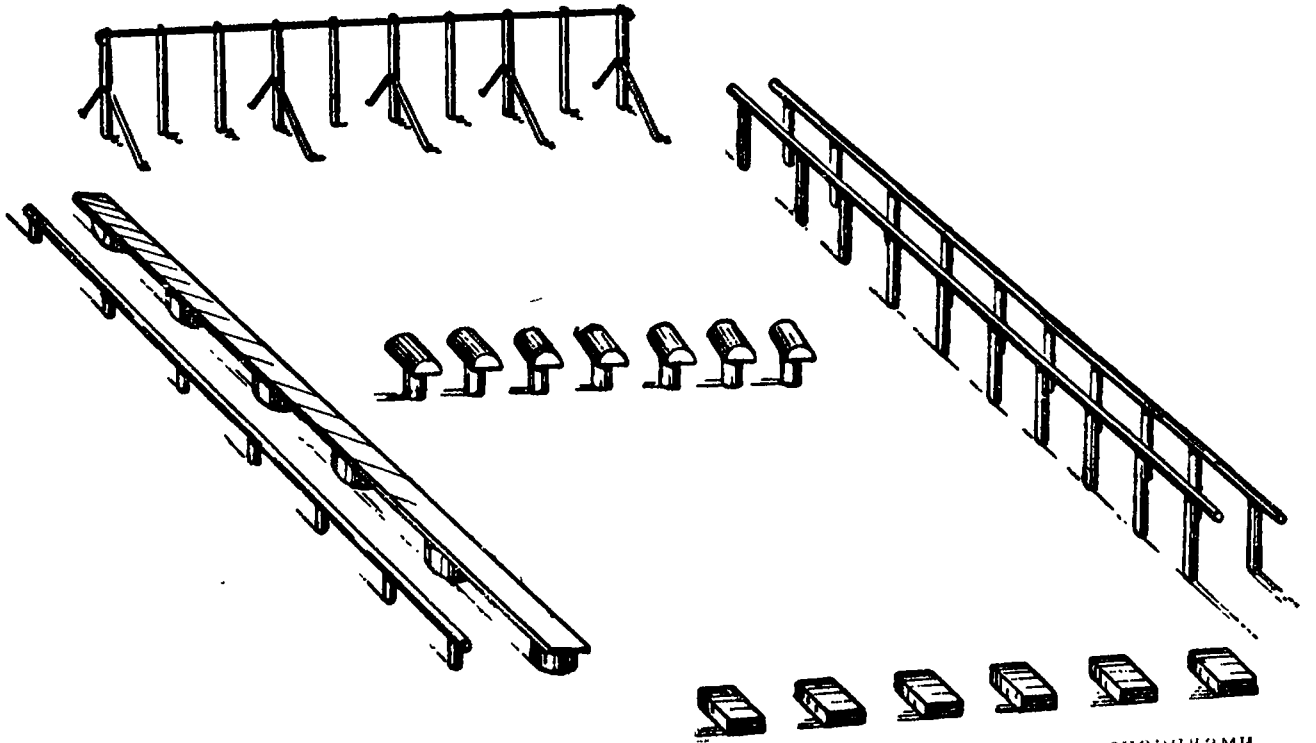


Рис. 41. Площадка с простейшими (самодельными) многопролетными снарядами для проведения утренней зарядки

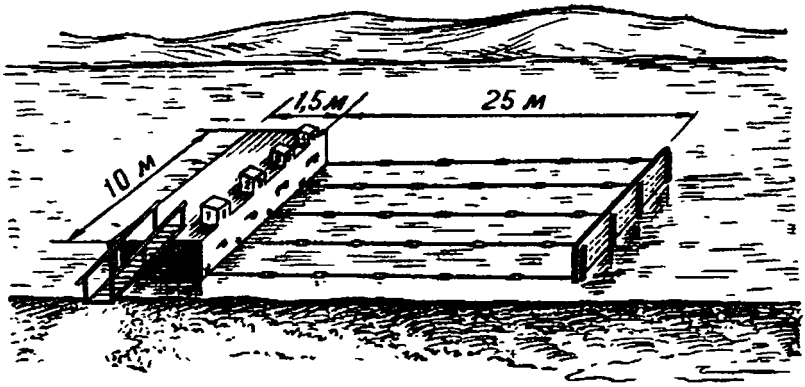
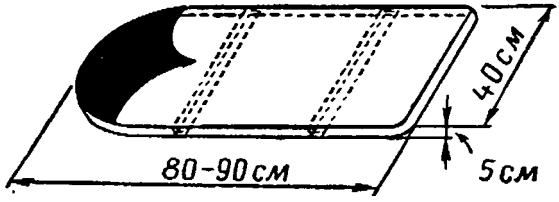
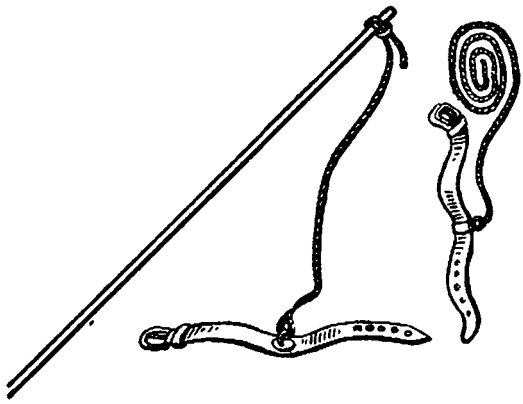


Рис. 42. Место для плавания



а



б

Рис. 43 Учебная доска и «удочка»

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Основным методом организации занятий с молодыми солдатами является обучение их в группах, составленных во взводе с учетом уровня их физической подготовленности. К имеющим слабое физическое развитие рекомендуется прикреплять наиболее подготовленных сержантов, хорошо владеющих практическими и методическими навыками.

Каждое занятие по любому разделу физической подготовки состоит из трех частей, органически связанных между собой: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (7—10 минут) включает построение, проверку, краткое объяснение содержания занятия, ходьбу, бег различными способами и упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм обучаемых. Эти упражнения должны быть разнообразными и несложными, их надо чередовать для разных групп мышц. Чтобы более полно и последовательно воздействовать на организм обучаемых, вольные упражнения целесообразно выполнять вначале преимущественно для плечевого пояса и рук, затем для туловища, далее для ног и туловища. Каждое упражнение повторяется 10—12 раз подряд. Кроме них, в подготовительную часть занятия можно включать упражнения, сходные с теми, которые будут изучаться в основной части.

При выполнении солдатами вольных упражнений необходимо напоминать им, когда

сделать вдох, а когда выдох, обращая внимание, чтобы вдох совпадал с расширением грудной клетки — при поднимании рук вверх, выпрямлении корпуса, расслаблении мышц живота, а выдох — при сгибании корпуса и опускании рук, плеч и сведении их впереди, при напряжении мышц живота. Однако распределение вдоха и выдоха иногда бывает невозможно и нецелесообразно, например при увеличении темпа выполнения упражнений. В этих случаях надо требовать от обучаемых не задерживать дыхания, делать полный выдох и вдох. При выполнении упражнений надо обращать внимание на продолжительный и полный выдох.

Интенсивность выполнения упражнений, включаемых в подготовительную часть, должна соответствовать уровню подготовленности обучаемых и конкретным условиям проведения урока.

В первые дни обучения молодых солдат подготовительная часть урока делается более продолжительной (до 10—15 минут), удлиняется также и заключительная часть, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Подготовительная и заключительная части проводятся в составе взвода (роты) командиром взвода (роты), а основная — по отделениям (взводам).

В основную часть (35—40 минут) включаются упражнения, предусмотренные программой, игры, эстафеты, комплексная тренировка или равномерный бег. Ее главная цель заключается в совершенствовании основных двигательных и военно-прикладных на-

выков, развитии физических и волевых качеств, воспитании способности применять усвоенные навыки в сложных условиях.

С первых дней обучения молодых солдат необходимо обращать внимание на психологическую устойчивость и на развитие у них смелости и решительности. Эти задачи решаются при передвижении по узкой опоре на значительной высоте, прыжках через широкие и глубокие препятствия, соскакивании с большой высоты, при выполнении упражнений на гимнастических снарядах на смелость и ловкость, прыжках в воду с вышки, на занятиях по самбо, при повторном выполнении психологически трудных упражнений.

В начале основной части выполняются приемы и действия, требующие скорости, ловкости и сложные по координации, а в конце — упражнения, интенсивно воздействующие на организм и требующие от солдат большой силы и выносливости. Здесь применяется преимущественно индивидуально-групповой или индивидуальный способ обучения.

Для первых занятий целесообразно подбирать различные по характеру упражнения, которые обеспечивают разностороннюю физическую подготовку солдат. К ним относятся: ходьба и бег, вольные упражнения, упражнения на снарядах, в поднимании и переноске тяжестей, прыжки через различные препятствия. Дальнейшим занятиям все более придается военно-прикладная направленность. Они обычно содержат ходьбу и бег по пересеченной местности с преодолением

естественных препятствий или бег на лыжах. Такая направленность занятий способствует развитию основных физических и психологических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, смелости и выработке прикладных навыков.

Заключительная часть (3—5 минут) включает ходьбу и медленный бег, упражнения в глубоком дыхании, а при необходимости и на расслабление мышц.

Занятие заканчивается разбором, в ходе которого даются краткая оценка усвоения упражнений (приемов, действий) и индивидуальные задания отстающим.

Очень важно правильно выбрать метод обучения. В зависимости от темы и содержания занятия, характера изучаемого упражнения, уровня подготовленности солдат применяются фронтальный, групповой, одиночный и индивидуально-групповой методы обучения.

При фронтальном методе все солдаты взвода (роты) под руководством командира выполняют одни и те же упражнения. Он применяется для проведения подготовительной и заключительной части занятия.

При групповом методе взвод (рота) разделяется на отделения (взводы), каждое из которых занимается на соответствующем учебном месте (снаряде). Командир взвода (роты) осуществляет общее руководство, контролирует действия командиров отделений (взводов) и оказывает им помощь. Групповой метод используется в основном при проведении основной части занятия.

Одиночный (индивидуальный) метод применяется чаще всего на занятиях с отстающими.

Индивидуально-групповой метод может практиковаться на занятиях по любому разделу физической подготовки. Его суть состоит в том, что командир часть занятия ведет групповым способом, а часть — индивидуальным, т. е. вызывает к себе солдат и индивидуально работает с ними.

На занятиях следует отводить время на самостоятельную работу солдат под контролем командира или после изучения упражнения давать солдатам задания для совершенствования в их выполнении индивидуально или попарно (вдвоем), помогая друг другу. Отстающих по физической подготовке командир взвода обязан взять под личное наблюдение или прикрепить к ним наиболее подготовленных сержантов.

ПОДГОТОВКА КОМАНДИРА К ЗАНЯТИЮ

Методическое мастерство и способность командиров лично образцово выполнять изучаемые упражнения является одним из решающих условий, обеспечивающих высокое качество обучения молодых солдат.

Командир роты (взвода) обязан тщательно готовиться к проведению предстоящего занятия по физической подготовке, зная из расписания тему и учебные вопросы. Он обязан продумать организацию и методику проведения предстоящего занятия, самостоятельно отработать предусмотренные упражнения,

изучить методическую литературу, соответствующие статьи НФП и Строевого устава, проверить состояние оборудования и инвентаря, составить план занятия.

В плане проведения занятия командир обычно указывает: основные и подготовительные упражнения для каждой части урока; время, отводимое на изучение отдельных упражнений и тренировку в их выполнении; число повторений каждого упражнения; построение взвода (отделений) для выполнения упражнений, порядок перехода от одного учебного места (снаряда) к другому; методику обучения и тренировки, порядок установки и уборки снарядов, оборудования и инвентаря.

После разработки плана командир взвода проводит инструктаж командиров отделений (сержантов). Познакомив их с задачами предстоящего занятия, его содержанием и построением, показывает основные упражнения, приемы и действия, которым предстоит обучать, и проверяет сержантов в правильности их выполнения. Затем рассказывает методику обучения упражнениям и показывает, как выполнять страховку и помощь обучаемым.

Завершая подготовку к занятию, командир обязан предусмотреть такое количество оборудования и инвентаря, которое полностью обеспечит решение всех учебных задач урока. Места занятий, оборудование и инвентарь должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям и полностью исключать случаи травматизма.

ГИМНАСТИКА

Гимнастика является первой темой по физической подготовке молодых солдат. Занятия по гимнастике способствуют общему разностороннему физическому развитию солдат, формированию правильной осанки, строевой выправки, подтянутости и общей координации движений, выработке силы, смелости и решительности.

В интересах более правильного и последовательного обучения молодых солдат упражнениям по гимнастике рекомендуется поурочная программа на 7 занятий (стр. 128).

Занятие по гимнастике начинается с выполнения двух — трех строевых упражнений на 4, 8, 12 или 16 счетов. Например, на счет 1—2 — шаг вперед, на счет 3—4 — поворот кругом, на счет 5—6 — шаг вперед, на счет 7—8 — поворот кругом. Затем чередуются ходьба и бег, во время которых рекомендуется внезапно подавать сигналы на другие действия. Например, быстро лечь прямо по ходу движения или повернуться в сторону, а по второму сигналу — вскочить и продолжать движение. Далее выполняются вольные упражнения, упражнения на гимнастической стенке, скамейке в такой последовательности: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц туловища, мышц всего тела, для выработки точности приземления при соскоках (доскок).

С солдатами ВДВ, кроме того, в подготовительной части проводятся упражнения для

Примерная поурочная программа по гимнастике

Наименование частей занятия	Наименование упражнений	Номера занятий						
		1	2	3	4	5	6	7
Подготовительная часть	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба:							
	обычным шагом . . .	+	+	+	+	+	+	+
	на носках				+	+	+	+
	с высоким поднимание колен	+	+	+				
	в полуприсяде . . .	+		+		+		+
	в присяде		+		+		+	
	с выпадами	+		+		+		+
	Бег:							
	обычный	+	+	+	+	+	+	+
	с изменением скорости и направления движения	+	+	+				
	боком и спиной вперед				+	+	+	+
	с поворотами на 180 и 360° (по сигналу)				+	+	+	+

Продолжение

Наименование частей занятия	Наименование упражнений	Номера занятий						
		1	2	3	4	5	6	7
	Вольные упражнения для отдельных групп мышц:	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения для закрепления навыков в принятии положения после соскока		+	+	+	+	+	+
	Первый комплекс вольных упражнений на 16 счетов	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения на гимнастической скамейке	+		+		+		+
	Упражнения на гимнастической стенке . .		+		+		+	

Продолжение

Наименование частей занятия	Нанменование упражнений	Номера занятий						
		1	2	3	4	5	6	7
Основная часть	Упражнения на перекладине:							
	подтягивание	+	+	+	+	+	+	+
	поднимание прямых ног до положения «угол»	+	+	+				
	поднимание согнутых и прямых ног к перекладине				+	+	+	+
	подъем переворотом					+	+	+
	вис сзади, обратным движением переход в вис и соскок . .						+	+

Продолжение

Наименование частей занятия	Наименование упражнений	Номера занятий						
		1	2	3	4	5	6	7
	Упражнения на брусьях:							
	сгибание и разгибание рук в упоре .	+	+	+				
	размахивание в упоре на руках до упора согнувшись	+	+	+	+	+	+	+
	передвижение по брусьям на руках	+	+	+				
	сгибание и разгибание рук в размахивании				+	+	+	+
	Упражнения в прыжках:							
	вскок на козла в упор на колени и соскок вперед . . .	+	+	+				

Продолжение

Наименование частей занятия	Наименование упражнений	Номера занятий						
		1	2	3	4	5	6	7
	вскок на козла в упор, присев и соскок вперед . . .	+	+	+				
	прыжок ноги врозь через козла в длину		+	+	+	+	+	+
	Упражнения с тяжестями	+	+	+	+	+	+	+
	Игры и эстафеты . . .	+		+		+		+
	Комплексная тренировка или равномерный бег		+		+		+	
Заключительная часть	Ходьба, медленный бег, упражнения в глубоком дыхании	+	+	+	+	+	+	+

укрепления мышц и связок ног и упражнения для повышения устойчивости.

Для лучшей видимости вольные упражнения следует показывать, стоя к обучаемым лицом или боком. Солдаты в момент показа и объяснения стоят по команде «Вольно».

Вольные упражнения выполняются в разомкнутом строю (дистанция и интервал между солдатами 2—3 шага).

Перестроения и размыкания производятся согласно Строевому уставу, а также в движении по команде «Налево по три (по четыре) — МАРШ».

По этой команде первая тройка (четверка) обучаемых поворачивается налево и двигается в новом направлении. Последующие тройки (четверки) поворачиваются налево на том же месте, что и первая, без дополнительной команды. По указанию руководителя «Интервал и дистанция столько-то шагов» начинается размыкание в движении по фронту и в глубину.

Выполнение упражнений начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение — ПРИНЯТЬ», а затем подается команда **«Упражнение начинай».** Если упражнение выполняется на месте, то для его окончания вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», по которой принимается строевая стойка. Для окончания выполнения упражнения в движении (при ходьбе) подается команда «Закончить упражнение», по которой подразделение продолжает движение шагом или бегом.

Для выполнения упражнений на гимнастической стенке обучаемые выстраиваются в 4—5 шагах от стенки в одну или две шеренги. По команде «К СНАРЯДУ» шеренга подходит на один шаг и далее по соответствующим командам принимает исходное положение и выполняет упражнение. По команде «СТОЙ» обучаемые соскакивают со снаряда и принимают строевую стойку спиной к стенке. По команде «На исходное положение шагом — МАРШ» шеренга возвращается на прежнее место, поворачивается кругом и солдаты принимают стойку «Вольно». При двухшереножном строе возвращение очередной шеренги на исходное положение производится по команде «К СНАРЯДУ».

На первых занятиях необходимо разучить с солдатами первый комплекс зарядки на 16 счетов и затем включить его в подготовительную часть.

Подготовительную часть целесообразно проводить на открытом воздухе.

По окончании подготовительной части занятия подразделение выстраивается в колонну по три. Указав места занятий, командир взвода (роты) подает команду **«Взвод** (рота), **к местам занятий** (снарядам), **шагом** (бегом) — **МАРШ».** По этой команде отделения (взводы) в колонне по одному двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы место занятий (снаряд) находилось слева, обозначают шаг на месте, затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево. Пос-

ле этого командир подает команду **«К выполнению упражнений — ПРИСТУПИТЬ».**

В основной части занятия командиры отделений обучают и тренируют подчиненных в выполнении упражнений на снарядах и с тяжестями. Для развития силы подбираются простые упражнения, доступные для выполнения молодыми солдатами и не требующие длительного специального разучивания: на перекладине — подтягивание и вис сзади, поднимание ног до положения «угол» и к перекладине; на брусьях — сгибание и разгибание рук в упоре и в размахивании; упражнения с тяжестями; перемахи ног через козла.

Очень важно чередовать большие физические напряжения с успокаивающими упражнениями или с выполнением упражнений в глубоком дыхании. Командир взвода осуществляет общее руководство, не подменяя сержантов и вмешиваясь лишь в том случае, если кто-либо из них допустит ошибки или не в состоянии найти причину невыполнения упражнения солдатом.

Большое воспитательное значение имеет правильный и четкий выход солдата из строя, подход к снаряду и возвращение в строй.

Выход из строя производится по команде, например: «Рядовой Петров. На исходное положение, шагом — МАРШ». Солдат, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а после команды отвечает: «Есть», затем строевым шагом выходит на исходное положение и, повернувшись лицом к снаряду, принимает гимнастическую стойку. По команде «К СНАРЯДУ» принимает строевую стойку и строевым

шагом подходит к снаряду. Одновременно очередной, находящийся в строю, приняв строевую стойку, выходит на исходное положение, а выполнивший упражнение строевым шагом возвращается в строй (рис. 44).

Места вышедших из строя для выполнения упражнений не заполняются.

Прыжки выполняются по команде «Вперед».

Перед каждой сменой снарядов в течение 2 минут проводится многократное выполнение потоком по два — три человека силовых упражнений на перекладине и брусьях по команде командира взвода (роты) «Приступить к тренировке». По команде командира взвода (роты) «Закончить упражнения» командиры отделений (взводов) выстраивают подчиненных, затем по общей команде подразделения поворачиваются направо. После этого подается команда **«Для смены мест занятий** (снарядов), **шагом** (бегом) — **МАРШ».** Передвижение при смене снарядов в целях экономии времени производится ускоренным шагом или бегом.

В конце каждого занятия для развития выносливости рекомендуется проводить равномерный бег в умеренном темпе продолжительностью до 8 минут или комплексную тренировку.

Комплексная тренировка включает выполнение изученных упражнений в сочетании с бегом, прыжками через козла, лазанием, прыжками с качающегося каната, переноской тяжестей, акробатическими упражнениями. Упражнения выполняются потоком, для чего

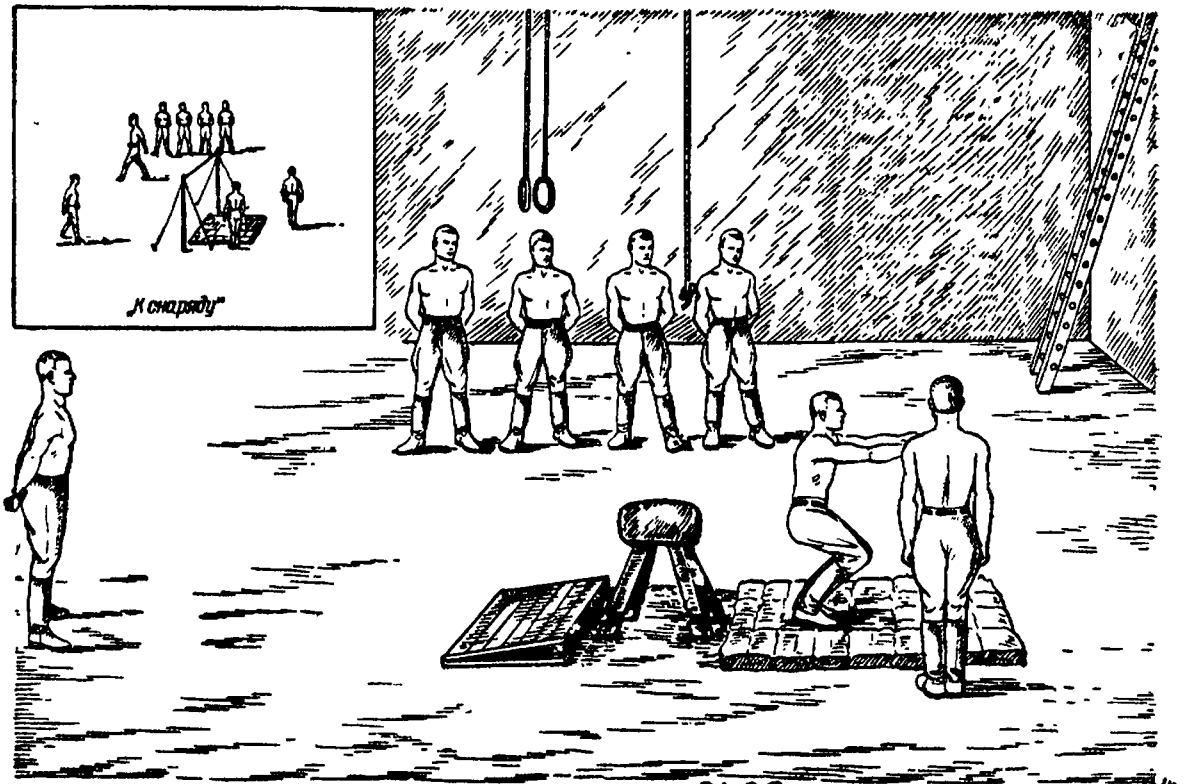


Рис. 44. Движение к снаряду и возвращение в строй обучаемых на занятиях по гимнастике

взвод выстраивается в колонну по одному или по два. При хорошей тренированности применяется состязательный метод. Комплексная тренировка имеет большое значение для развития психических качеств у военнослужащих.

На примере одного из отделений рассмотрим порядок обучения солдат подъему переворотом на перекладине, сгибанию и разгибанию рук в размахивании на брусьях, прыжку ноги врозь через козла в длину.

После команды «К выполнению упражнений — ПРИСТУПИТЬ» командиры отделений выходят из строя и, повернушись лицом к подчиненным, подают команду «Отделение, гимнастическую стойку — ПРИНЯТЬ». По этой команде солдаты отставляют правую ногу на полшага в сторону, руки соединяют сзади, тяжесть тела равномерно распределяют на обе ноги, плечи отводят назад, голову держат прямо.

Командир отделения, назвав упражнение, четко подходит к перекладине. Образцово показав упражнение — подъем переворотом, сержант поясняет технику его выполнения. Затем показывает первое подготовительное упражнение — подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной ноги и махом другой или толчком двумя ногами. После отработки солдатами упражнения на низкой перекладине сержант показывает второе подготовительное упражнение — подъем переворотом на высокой перекладине с помощью. Солдаты с помощью сержанта выполняют упражнение по 2—3 раза.

По истечении времени, отведенного для занятия на перекладине, сержант выстраивает отделение и по команде командира взвода ускоренным шагом ведет его к брусьям. Упражнение на брусьях разучивает в такой же последовательности, как и на перекладине. Ряд подготовительных упражнений выполняется одновременно двумя солдатами на концах брусьев.

В момент выполнения солдатами упражнений сержант привлекает наиболее подготовленных из них для страховки и оказания помощи.

По окончании времени работы на брусьях сержант по команде командира взвода переводит отделение к месту проведения прыжков через козла.

Методика обучения прыжку ноги врозь через козла в длину та же, что и при разучивании упражнений на других снарядах. Показав прыжок, сержант учит солдат вначале с помощью подготовительных упражнений — разбег, толчок ногами, толчок руками.

Разбег выполняется на носках с высоким подниманием колен, нога при беге ставится быстрым движением вниз — назад. Толчковая нога выпрямляется в момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко, с предельным разгибанием в голеностопном суставе. Скорость разбега повышается постепенно, достигая наибольшей величины на последних шагах. Длина разбега определяется индивидуально в пределах 15—20 м.

Затем отрабатывается техника толчка ногами после прыжка с одной ноги на две ноги

на мостик. Предварительный прыжок на мостик с одной ноги на две выполняется толчковой ногой и равен 1,5—2,5 м в длину. Прыжок на мостик производится только на носки напряженных, почти прямых ног. Во время толчка ногами от мостика важное значение имеет своевременный и правильный взмах руками. Для этого рекомендуется с 2—3 шагов сделать наскок на мостик и в темпе выполнить прыжок на висячий канат с захватом его вверху руками.

Для отработки техники толчка руками выполняются упражнения: в упоре лежа толчки двумя руками и прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня из положения круглого приседа на ближней части коня. Кроме того, хорошими подготовительными упражнениями являются: прыжки вверх с разведением в прыжке ног в стороны, а также из упора лежа отталкивание носками, разведение ног в стороны и принятие положения упора стоя согнувшись.

Главное при обучении основам техники прыжка — не торопиться с переходом к выполнению их через снаряд; переходить на снаряд надо только после уверенного выполнения всех подготовительных упражнений.

Упражнения в прыжках через козла проводятся в сочетании с упражнениями с тяжестями и перемахами ног через козла. Например, одна половина отделения прыгает, а другая выполняет упражнения с тяжестями и перемахи ног через козла, а через 5—6 минут группы меняются.

Перед сменой снарядов сержант организует тренировку в выполнении прыжка ноги врозь через козла в длину через два снаряда, поставленных один от другого на расстоянии 15 м. По его команде солдаты поточно, соблюдая дистанцию 5—6 м, выполняют прыжки один за другим через оба снаряда. Сержант обеспечивает страховку у каждого снаряда, привлекая для помощи наиболее подготовленных солдат.

В конце основной части занятия командир взвода проводит комплексную тренировку в составе взвода, а после ее окончания отделения быстро убирают снаряды и выстраиваются в две шеренги для ходьбы, медленного бега и упражнений в глубоком дыхании и в расслаблении мышц.

При проведении занятий по гимнастике для предупреждения травм необходимо: проверять исправность гимнастических и специальных снарядов, наличие и исправность матов для соскоков; протирать перекладину наждачной бумагой и ветошью; иметь около перекладин ящики с магнезией; при выполнении упражнений на снарядах обеспечивать помощь и страховку.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия по лыжной подготовке обычно проводятся в составе взвода при температуре не ниже минус 18—20 градусов без ветра, а с ветром до 18 градусов.

Если занятия проводятся в ветреную погоду, надо принимать меры предупреждения

обморожений. Выходить на занятия разрешается только в установленной форме одежды в зависимости от температуры. Организуется постоянное наблюдение и оказание необходимой помощи при первых признаках обморожения. При потере чувствительности пальцев ног разрешать обучаемым снимать лыжи и продолжать движение с ними в руках ускоренным шагом или бегом. Обнаружив признаки обморожения (побледнение кожи, потеря чувствительности), немедленно надо растирать рукой или чистой сухой шерстяной перчаткой побледневший участок до покраснения (восстановления чувствительности и потепления). Нельзя растирать обмороженные места снегом, так как снег охлаждает, царапает и загрязняет кожу, внося инфекцию. Обувь должна быть просторной, чтобы в нее при необходимости можно было вкладывать стельки.

На первом занятии необходимо научить солдат выбирать лыжи, палки и подгонять лыжные крепления. Показать существующие на снабжении лыжные мази и рассказать, как смазывать лыжи, при какой температуре, каким номером мази. Имеются такие лыжные мази, как Темп «А», «Б», «В», «Г» и «Д». Применяются они при следующих температурах: при 0° и выше — Темп «Г» и «Д» (наносится на скользящую поверхность 1—2 средних слоя) или Темп «В»; при минус 1—2° — Темп «В» (два тонких слоя); при минус 3—10° — Темп «Б» (один — два средних слоя); при минус 10° и ниже — Темп «А» (два тонких слоя).

На этом же занятии следует проверить умение солдат ходить на лыжах, а затем разбить их на две группы — неумеющих и умеющих, прикрепив к не умеющим ходить на лыжах наиболее подготовленных сержантов. После этого приступить к обучению солдат выполнению строевых приемов с лыжами и на лыжах, ходьбе на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом.

На втором занятии вначале совершенствуется выполнение строевых приемов на лыжах и ходьба на них без палок, а затем разучивается способ передвижения обычным и бесшажным ходом.

На третьем занятии продолжается отработка обычного хода и проводится тренировка в ходьбе на лыжах на дистанцию 5 км.

Приступая к разучиванию строевых приемов, командир вначале объясняет и показывает прием в целом, а затем по разделениям. При тренировке в исполнении приема по разделениям, подавая команду, добавляет слова: «делай — РАЗ», «делай — ДВА» и т. д. Например: **«Лыжи на плечо, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».**

Организацию и методику обучения передвижению на лыжах рассмотрим на примере второго занятия.

Командир, построив взвод, встает в 5—6 шагах перед его строем, держа у ноги скрепленные лыжи, объявляет тему и цель занятия. После этого проверяет у солдат исправность лыжного инвентаря, размыкает взвод на интервалы и дистанцию 3 шага и подает

команду **«На лыжи — СТАНОВИСЬ».** По этой команде обучаемые берут скрепленные лыжи в левую руку, правой рукой открепляют палки и ставят их на снег или кладут с правой стороны кольцами назад. Разъединив лыжи, кладут их грузовыми площадками у ступней справа и слева, прикрепляют к обуви, берут палки, надевают петли и принимают строевую стойку на лыжах. По команде «Равняйсь» («Налево — равняйсь») верхние концы палок прижимают к груди, одновременно голову поворачивают направо (налево). По команде «Смирно» принимают строевую стойку на лыжах (рис. 45).

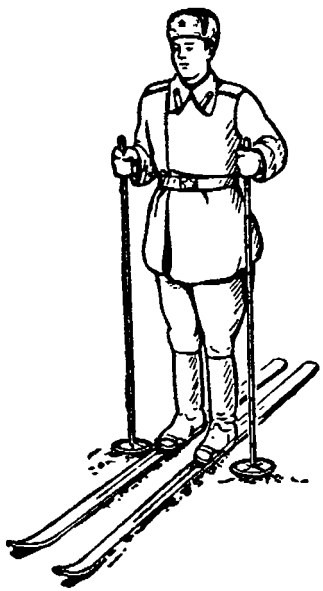


Рис. 45. Строевая стойка на лыжах

Затем солдаты совершенствуют выполнение изученных на первом занятии строевых приемов — повороты на лыжах на месте и в движении.

При повороте налево (направо), приподнимая носки лыж, (не отрывая пятки лыжи от снега), делается два переступания в сторону поворота.

Для поворота кругом согнутая в колене левая нога с лыжей поднимается вперед вверх (рис. 46). Одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи по-

вернуть левую ногу с лыжей налево назад (рис. 47) и опустить на снег. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, обнести вокруг нее правую ногу с лыжей (рис. 48) и поставить на снег рядом с ней. Палки нижними концами поставить у креплений.

Повороты в движении налево, направо и кругом выполняются так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде (при повороте кругом по предварительной команде делается остановка, по исполнительной — поворот).

Перемена направления захождением плечом производится переступанием, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах. При захождении шеренги сохраняется равнение и установленный интервал.

Закончив подготовительную часть занятия, командир выстраивает взвод в одну шеренгу на внутренней стороне замкнутого четырехугольника с закругленными углами и приступает к совершенствованию ходьбы молодых солдат на лыжах без палок, а затем к обучению передвижению обычным и бесшажным ходом. Вначале проверяет правильность выполнения стойки лыжника, после чего подает команду для ходьбы на лыжах ступающим шагом по неглубокому снегу. Вслед за этим переводит солдат на лыжню для передвижения скользящим шагом без палок, отрабатывая отталкивание и скольжение на одной лыже и свободной работе рук при сохранении стойки лыжника (рис. 49).

Рис. 46. Поворот кругом на лыжах

Рис. 47. Поворот кругом на лыжах

Рис. 48. Поворот кругом на лыжах

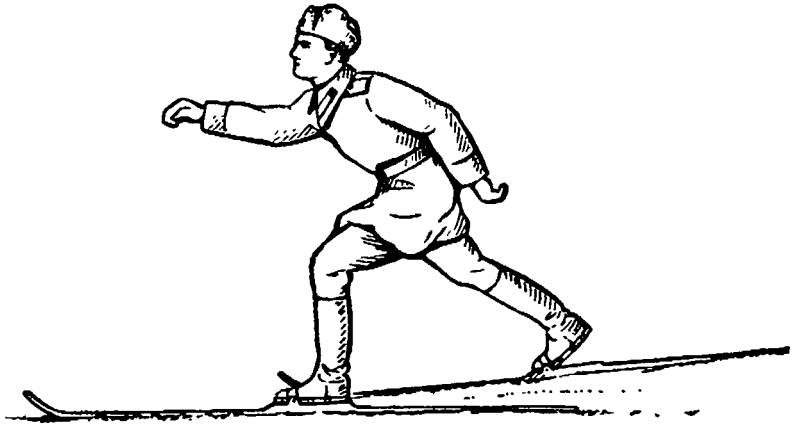


Рис. 49. Ходьба на лыжах без палок

Убедившись, что приемы ходьбы на лыжах без палок солдатами усвоены, командир взвода называет и показывает другой способ — обычный ход на лыжне, проложенной в середине площадки. Солдаты в это время стоят в одношереножном строю на внутренней длинной стороне площадки (рис. 50).

Показывая способ обычного хода на лыжах, командир обращает внимание, что с шагом левой ноги вперед выносится правая рука, а с шагом правой ноги — левая рука. При этом тяжесть тела и сила отталкивания палкой переносится на ту ногу, которая выставлена вперед. Тогда необходимая скорость передвижения будет поддерживаться не за счет увеличения частоты шагов, а за счет мощного отталкивания ногой и законченного толчка палкой. Это основные звенья в технике передвижения лыжника.

После этого командир, повернув взвод направо, приступает к разучиванию обычного хода (умеющие ходить на лыжах передвигаются на внешней лыжне, а неумеющие — на внутренней) в такой последовательности:

— передвижение скользящим шагом с палками в руках, не отталкиваясь ими (рис. 51);

— передвижение под небольшой уклон с попеременными толчками только палками, не отталкиваясь ногами (рис. 52);

— передвижение скользящим шагом с палками в руках, добиваясь правильного выполнения обычного хода в целом.

В ходе занятия командир исправляет ошибки, обращая главное внимание на не умеющих ходить на лыжах. Наиболее характер-

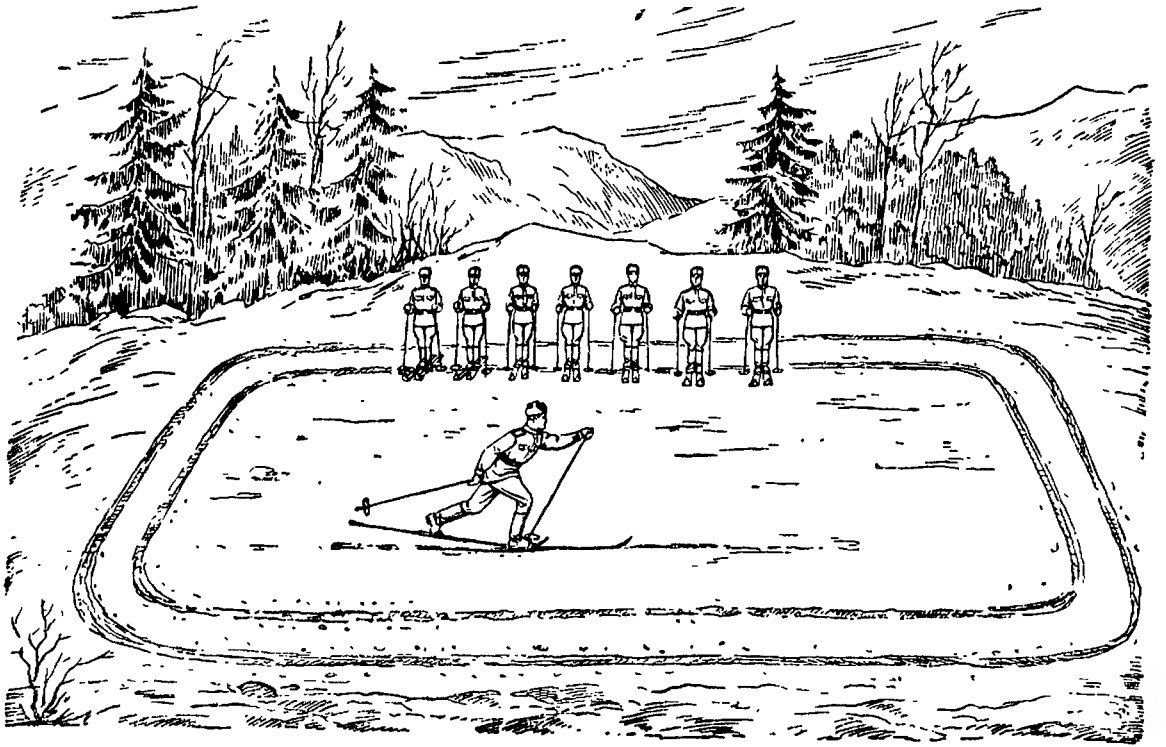


Рис. 50. Показ командиром техники обычного хода на лыжах

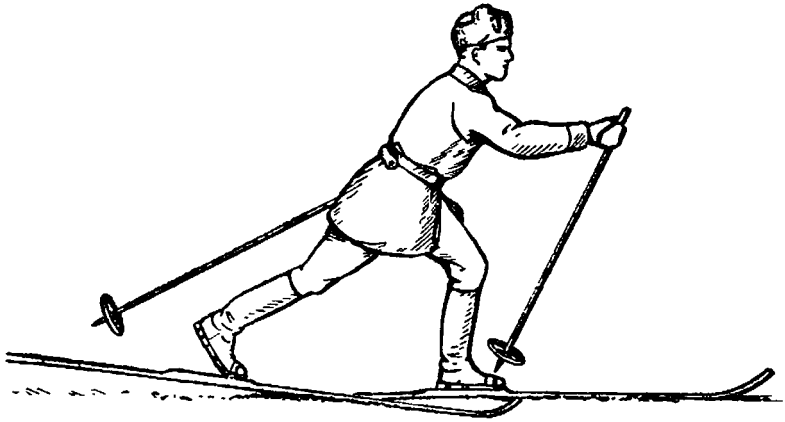


Рис. 51. Передвижение обычным ходом с палками в руках, не отталкиваясь ими

Рис. 52. Передвижение под небольшой уклон с попеременными толчками только палками

ными ошибками являются: незаконченный и слабый толчок ногой и палкой; вялый вынос маховой ноги; поднятые плечи и опущенная голова; ранняя загрузка выдвинутой вперед лыжи.

Наблюдая за действиями обучаемых, командир помогает каждому из них путем подбора наиболее удобной стойки лыжника, дачи задания на прохождение отдельных от-

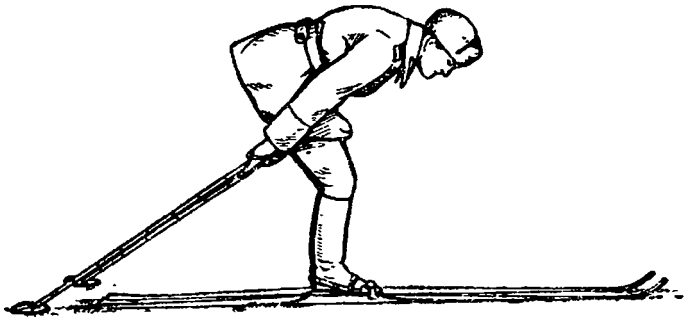


Рис. 53. Бесшажный ход на лыжах

резков дистанции без палок, чтобы добиться сильного отталкивания не только ногами, но и палками. Очень важно выработать у солдат ритмичный, равномерный темп, с полным и законченным отталкиванием.

Обучение солдат бесшажному ходу проводится вначале стоя на месте на два счета: на счет «раз» выносят одновременно обе палки (не ставя их на снег) и выпрямляют туловище, на счет «два» обозначается отталкивание палками. Затем передвигаются бесшажным ходом под небольшой уклон. Палки на снег ставятся у носков обуви. Увеличение силы толчка палками производится за счет накло-

на туловища вперед и полного выпрямления рук сзади (рис. 53).

В заключительной части перед построением взвода солдаты очищают лыжи от снега и скрепляют их с палками. Затем командир, построив взвод, проверяет личный состав, отмечает солдат, показавших хорошие результаты в технике передвижения на лыжах, указывает типичные ошибки и способы их устранения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

На первом занятии по передвижению после 7—10-минутной подготовительной части обучение бегу начинается с освоения его техники в медленном и среднем темпе без оружия. В подготовительную часть занятия включается ходьба, медленный бег, вольные упражнения. Показывая технику бега, командир взвода обращает внимание солдат на положение корпуса и движение рук, на толчок ногой, вынос ее вперед и постановку на землю. После показа солдаты по команде бегают по кругу в колонне по одному, соблюдая дистанцию 4—6 шагов. Командир взвода, находясь в центре круга, наблюдает за их бегом, обращая внимание солдат на правильность выполнения отдельных элементов техники бега, указывает на ошибки, требует их устранения.

Для развития силы толчка, гибкости и подвижности в суставах, а также для отработки отдельных элементов техники бега командир дает задание на выполнение специальных упражнений: бег с высоким подниманием колен (рис. 54), бег подскоками (рис. 55),

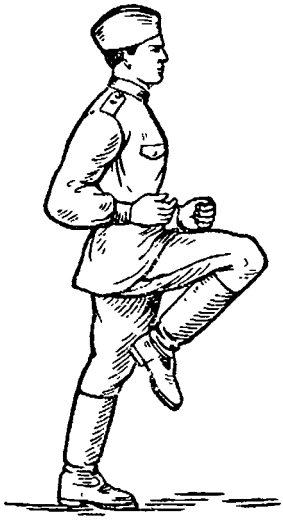


Рис. 54. Бег с высоким подниманием колен

Рис. 55. Бег подскоками

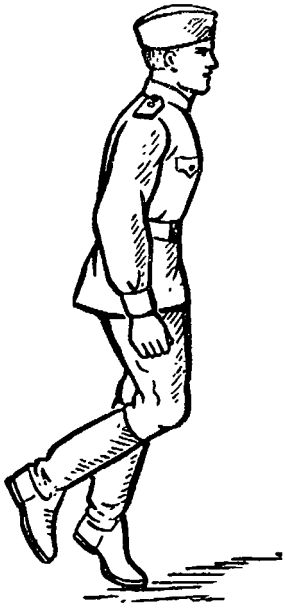


Рис. 56. Семенящий бег

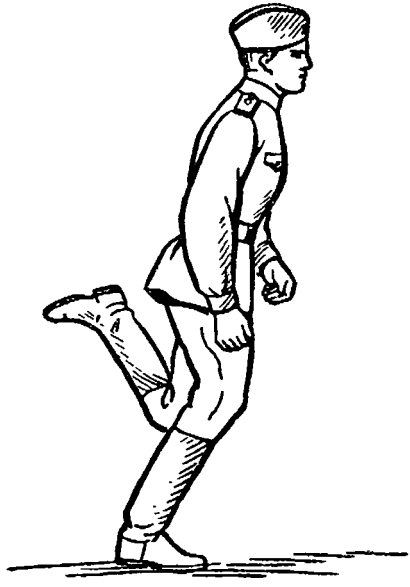


Рис. 57. Бег с забрасыванием голеней назад

семенящий бег (рис. 56), бег с забрасыванием голеней назад (рис. 57), бег прыжковыми шагами (рис. 58).

Для овладения техникой скоростного бега применяются: бег на 50—100 м с постепенно нарастающей, а затем с максимальной скоростью; бег с ускорением на отрезках 30—50 м; переход с медленного бега на бег с максимальной скоростью (по сигналу).

Затем отрабатывается техника бега вверх и вниз по склону. Командир обращает внимание, чтобы обучаемые на спусках ногу ставили с пятки с последующим перекатом на всю ступню, длину шага увеличивали, туловище наклоняли назад, руками удерживали равновесие.

Обучение прыжкам в длину вначале проводится с приземлением на одну ногу, чтобы научиться толчку и взлету вверх. Выполняется вначале с небольшого разбега. Главное в упражнении — энергичный толчок и сохранение положения широкого шага в полете.

Прыжок с приземлением на обе ноги (рис. 59) выполняется так же, как и при приземлении на одну ногу, но в конце полета толчковая нога выносится вперед для приземления. Главное в этом упражнении — быстрое подтягивание толчковой ноги с последующим выбрасыванием ног вперед.

Во второй половине основной части урока солдат следует ознакомить с порядком чередования ходьбы и бега при совершении марш-броска и тренировать в ускоренном передвижении на 2 км по дороге: 200 м —ходьба, 200 м — бег, 200 м — ходьба, 300 м — бег,

300 м — ходьба, 500 м — бег и, наконец, 300 м — ходьба.

В заключительной части занятия выполняются ходьба, медленный бег и упражнения в глубоком дыхании.

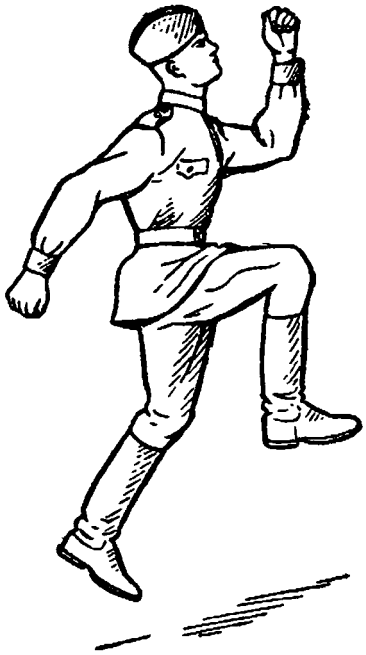


Рис. 58. Бег прыжковыми шагами

Рис. 59. Прыжок с приземлением на обе ноги

На втором занятии после подготовительной части изучается техника бега с оружием и снаряжением в медленном и быстром темпе, проводятся скоростные броски и перебежки на 15—20 м. Затем командир показывает с целью ознакомления технику ходьбы и бега по песку, пашне, скользким и заболоченным участкам местности. По песку надо бежать

неширокими шагами, ногу ставить на всю ступню и полностью не выпрямлять.

После этого отрабатываются прыжки в длину с приземлением на одну и обе ноги с оружием, на яме с песком и опилками, а затем через различные препятствия — траншеи, канавы, воронки (шириной до 2 м).

При выполнении безопорных прыжков с оружием нужно разбежаться, постепенно ускоряя разбег, энергично оттолкнуться перед препятствием одной ногой, резким движением вынести оружие вперед — вверх и перепрыгнуть через препятствие (рис. 60).

Для страховки при выполнении прыжка нужно стоять за препятствием с левой стороны от обучаемого в готовности поддержать его за левую руку.

В конце основной части занятия командир тренирует солдат в ускоренном передвижении на 2 км по дороге и пересеченной местности с оружием и снаряжением: ходьба 200 м, бег 200 м, ходьба 200 м, бег 500 м, ходьба 200 м, бег 500 м и заканчивается ходьбой 200 м. При этом следит, чтобы обучаемые туловище наклоняли вперед больше обычного, ногу высоко не поднимали и ставили ее на каблук с последующим перекатом на всю ступню, шаг делали короче, дышали ритмично: на три — четыре шага глубокий вдох, на четыре — пять шагов полный выдох.

Заключительная часть проводится так же, как и в первом занятии.

Основная часть третьего занятия отводится тренировке в медленном, среднем и быстром темпе бега с оружием и снаряжением.

При беге оружие может находиться в положениях: «за спину», «на грудь» и в руке. Для удобства бега с оружием «на грудь» автомат

Рис. 60. Безопорный прыжок с оружием

сдвигается несколько вправо и придерживается правой рукой у магазина (рис. 61). В руке оружие необходимо держать ближе к его центру тяжести, а при скоростном беге — двигать руку вместе с оружием вперед

Рис. 61. Бег с оружием в положении «на грудь»

Рис. 62. Бег с оружием в руке

и назад в такт бега (рис. 62). Затем в порядке состязаний проводится скоростной бег на 40—60 м без оружия из положений лежа.

Последним этапом основной части урока является контрольная тренировка в ускоренном передвижении на 4 км по пересеченной местности с оружием и снаряжением в составе взвода. Для этого командир перестраивает взвод в колонну по два, сам занимает место в голове колонны, а своего заместителя ставит замыкающим и начинает движение по намеченному маршруту.

Первые 200 м взвод проходит шагом за 2 минуты и переходит на бег в умеренном темпе 1000 м за 5 минут. Затем опять ходьба 300 м за 3 минуты, вначале ускоренным шагом, потом несколько замедленным, а в конце снова ускоренным с переходом на бег 1000 м в равномерном темпе, после чего снова ходьба 300 м и бег 1000 м, а последние 200 м ходьба с постепенным снижением темпа. Командир взвода периодически выходит из строя, двигается сбоку и регулирует режим передвижения в зависимости от физического состояния и втянутости солдат в ходьбу и бег.

По окончании ускоренного передвижения обучаемые приводят в порядок обмундирование, обувь, снаряжение. Командир выстраивает взвод в две шеренги, проверяет оружие и внешний вид солдат, отмечает тех, кто проявил высокую дисциплинированность и выносливость, указывает на недостатки в действиях отстающих и пути их устранения.

ПЛАВАНИЕ

Занятия по плаванию проводятся с целью обучения личного состава подразделений военно-прикладному плаванию.

На первом занятии командиры проверяют подчиненных в умении плавать, затем делят личный состав подразделений на две группы: первая — умеющие, вторая — не умеющие плавать (не проплывающие 50 м).

Обучение любому способу плавания проводится в такой последовательности: ознакомление со способом в целом и с его элементами; разучивание на берегу движений способа плавания; разучивание в воде движений ног, рук, дыхания и согласования движений.

На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильного дыхания.

При проведении занятий в прохладной воде (от +16° до +18°) время на основную часть сокращается, а продолжительность подготовительной части увеличивается. Упражнения в воде выполняются в быстром темпе и с большим числом повторений.

На примере одного из занятий рассмотрим методику обучения не умеющих плавать способом брасс.

Подготовительная часть начинается с построения, проверки личного состава, объявления темы и цели занятия. Затем проводится ходьба ускоренная, медленный бег и выполнение вольных упражнений. После чего отрабатываются движения ногами сидя на земле или скамейке, на три счета (рис. 63):

на счет «РАЗ» — ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и разводятся на ширину плеч; на счет «ДВА» — стопы поднимаются и разводятся в стороны; на счет «ТРИ» — ноги производят гребок.

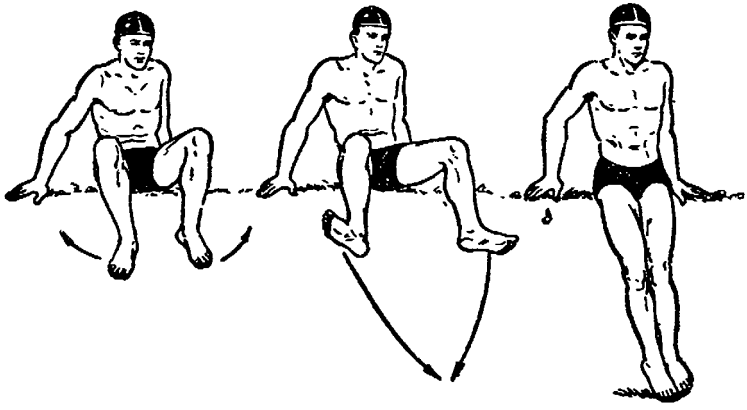


Рис. 63. Упражнение на суше для ног

Движения руками разучиваются в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета (рис. 64): на счет «РАЗ» — руки делают гребок (вдох); на счет «ДВА» — руки сгибаются

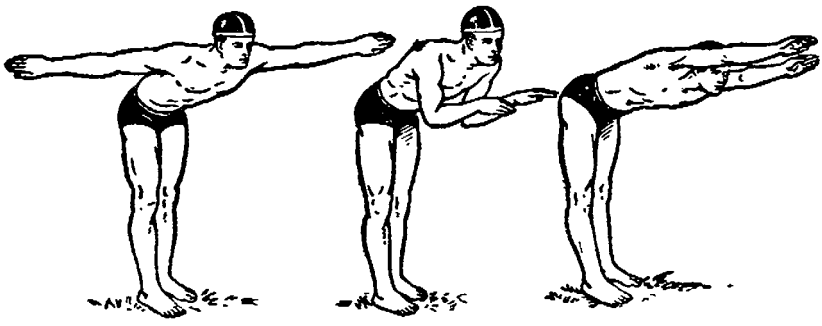


Рис. 64. Упражнение на суше для рук

в локтевых суставах и соединяются вместе; на счет «ТРИ» — руки выпрямляются.

Согласование движений ног, рук и дыхания выполняется в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета: на счет «РАЗ» — руки совершают гребок, производится вдох; на счет «ДВА» — руки сгибаются, одна нога поднимается и подготавливается к гребку, начинается выдох; на счет «ТРИ» — руки выпрямляются, нога выполняет гребок, продолжается выдох.

Закончив разучивание этих упражнений, надо показать, как укреплять на пояснице вещевой мешок, наполненный нетонущим материалом, или спасательный пояс.

Основная часть занятия. Командир взвода, построив личный состав в одношереножном строю вдоль берега или на краю бассейна, кратко рассказывает о прикладном значении изучаемого способа плавания, затем показывает его в воде в быстром и медленном темпе, в целом и по элементам (рис. 65). В ходе показа кратко поясняет технику плавания: положение тела в воде, движения ногами, руками и согласование движений. После показа можно дать занимающимся опробовать способ плавания.

Вход в воду с берега производится по команде (сигналу) руководителя.

Обучение солдат начинается с многократного выполнения упражнения выдох в воду, стоя на дне по пояс в воде. Затем разучиваются: движения ногами в положении упора руками о дно или держась за край (борт) бассейна; движения ногами при скольжении с за-

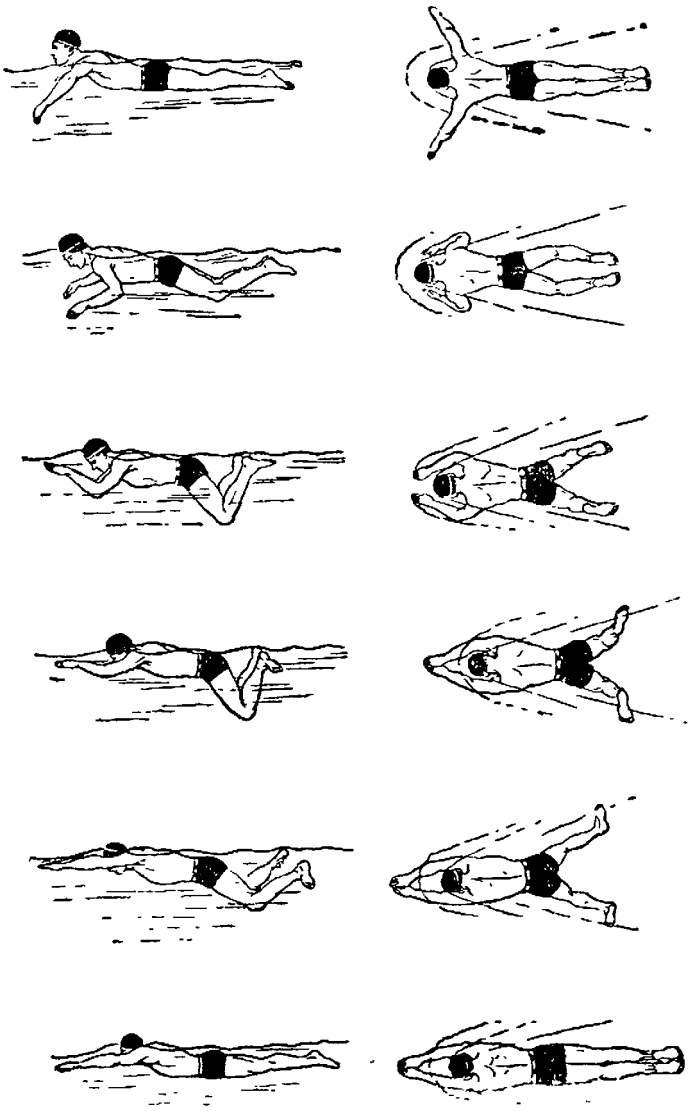


Рис. 65. Техника плавания брассом

держкой дыхания на вдохе после отталкивания от дна или стенки бассейна и, наконец, плавание с учебной доской в руках за счет движений ногами способом брасс.

При разучивании техники движения руками необходимо обращать внимание на ощущение обучаемыми опоры о воду при гребке, постепенное ускорение гребка, сочетание движений руками с дыханием. Сочетание этих движений вначале разучивается в положении стоя, согнувшись на мелком месте, подбородок у поверхности воды, а затем при плавании на расстояние 25, 50, 100 м с согласованием движений рук, ног и дыхания. После этого переходят к отработке способа плавания в целом с помощью вещевого мешка (спасательного пояса), а затем и без него в медленном и среднем темпе.

Основным упражнением для не умеющих плавать являются многократно повторяемые попытки проплыть все большее расстояние.

В заключительной части проверяется наличие личного состава по списку, выполняются вольные упражнения или пробежки (приознобе), подводятся итоги занятия с указанием на ошибки обучаемых и способы их устранения.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

Утренняя зарядка является важным средством ежедневной физической тренировки военнослужащих. Она способствует повышению и поддержанию разносторонней физиче-

ской подготовленности, укреплению здоровья и закаливанию организма, совершенствованию специальных качеств и прикладных навыков, воспитывает привычку солдат к ежедневным физическим тренировкам.

В зарядку включаются разнообразные упражнения: ходьба, бег и ускоренное передвижение; упражнения общеразвивающие для отдельных групп мышц и специальные, комплексы вольных упражнений, а также упражнения с тяжестями и на гимнастических снарядах; преодоление препятствий.

Зарядка проводится в составе роты в часы, предусмотренные распорядком дня, на открытом воздухе независимо от погоды. Руководят зарядкой наиболее подготовленные сержанты и старшины.

Места, где проводить зарядку, закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

Чтобы достичь разностороннего воздействия физических упражнений на организм военнослужащих, устанавливается четыре различных варианта. В течение каждой недели надо чередовать не менее 2—3 вариантов.

Основное содержание первого варианта зарядки — вольные упражнения; второго — упражнения на снарядах; третьего — преодоление препятствий; четвертого — ускоренное передвижение (чередование ходьбы и бега до 4000 м и бег до 3000 м).

С молодыми солдатами утренняя зарядка обычно проводится по первому и второму ва-

риантам. Причем зимой второй вариант применяется в безветренную погоду при температуре не ниже минус 10° и при ветре — не ниже минус 5°.

Зарядка по первому варианту включает ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, комплексы вольных упражнений. С молодыми солдатами ВДВ, танковых и автомобильных подразделений, кроме того, разучиваются специальные комплексы и упражнения, направленные на повышение устойчивости к укачиванию. Эти комплексы применяются на зарядке в чередовании с другими упражнениями.

В теплое время года зарядка по первому варианту может проводиться под оркестр, при этом вольные упражнения чередуются со строевыми. Отведенное для зарядки время целесообразно распределять так:

— построение, ходьба и бег (включая и передвижение к месту выполнения вольных упражнений) — 2—4 минуты;

— общеразвивающие и специальные упражнения, комплексы вольных упражнений — 18—21 минута;

— ходьба и бег до 1000 м, ходьба с упражнениями для расслабления мышц и глубокого дыхания — 7—8 минут.

По сигналу «Приступить к зарядке» проводится ходьба на 100 м в спокойном темпе с небольшим ускорением, затем бег в умеренном темпе на 300—400 м. Это позволяет «открыть» глубокое дыхание и подготовить организм к более интенсивной физической нагрузке. После этого подразделение переходит

на ходьбу и в процессе движения производится размыкание солдат на дистанции и интервалы 2—3 шага, чтобы после остановки и поворота налево сразу же приступить к разучиванию комплекса вольных упражнений зарядки на 16 счетов.

Комплекс вольных упражнений разучивается по частям в течение 3—4 зарядок и выполняется сначала раздельно, а затем слитно (без остановок).

На первой зарядке необходимо показать весь комплекс вольных упражнений сначала в быстром, а затем в медленном темпе; затем показать упражнения на счет «раз — восемь» и объяснить технику выполнения каждого из них; далее выполнить упражнения с обучаемыми по разделениям несколько раз и закончить разучивание слитным выполнением на счет «раз — восемь».

При разучивании целесообразно в команде для выполнения упражнения по разделениям давать краткие указания, например: «...широкий выпад вправо, руки разогнуть ладонями книзу — делай ЧЕТЫРЕ; оттолкнуться правой ногой, приставить ее к левой, руки с силой согнуть, кулаки к плечам — делай ПЯТЬ» и т. д. По команде «Отставить» обучаемые возвращаются в положение, в котором они находились до выполнения данной команды.

На второй зарядке показать весь комплекс вольных упражнений, затем повторить упражнения на счет «раз — восемь», показать упражнения на счет «девять — шестнадцать» и объяснить технику выполнения каждого

счета, потом проделать упражнения с обучаемыми сначала два — три раза по разделениям, а затем несколько раз слитно в медленном темпе. Закончить разучивание слитным выполнением упражнений на счет «девять — шестнадцать».

На третьей зарядке показать весь комплекс вольных упражнений и повторить с солдатами упражнения на счет «девять — шестнадцать» сначала по разделениям, а затем слитно, далее проделать весь комплекс упражнений по разделениям два—три раза и закончить разучивание слитным выполнением всего комплекса в медленном темпе.

В последующем комплекс вольных упражнений выполняется слитно по команде «Первый (второй, третий) комплекс вольных упражнений, столько-то раз подряд, начи-НАЙ». Подсчет производится через равные промежутки времени в зависимости от темпа выполнения упражнений.

С целью более разностороннего воздействия на различные группы мышц комплексы вольных упражнений чередуются с общеразвивающими упражнениями.

Общеразвивающие упражнения выполняются после показа или названия, если они знакомы солдатам. Например, после команды «Исходное положение — ПРИНЯТЬ» подается команда **«Приседание на полной ступне начи-НАЙ»** или **«Наклоны вперед с доставанием земли руками начи-НАЙ»** и т. п. Исходные положения для выполнения упражнений принимаются солдатами после показа по команде сержанта.

Для выработки у молодых солдат общей выносливости в конце зарядки в течение 7—8 минут проводятся ходьба и бег на дистанцию до 1000 м в колонне по два. При значительном количестве солдат в строю ходьба и бег могут проводиться в колонне по три.

Во время бега руководителю зарядки лучше находиться (бежать) сбоку от роты с тем, чтобы наблюдать за физическим состоянием солдат, техникой бега, правильностью дыхания. В этом случае удобнее делать необходимые замечания и указания. Например: «Не задерживать дыхания», «Дышать глубже», «Делать полный вдох и продолжительный выдох» и т. п. Подобные указания, отдаваемые систематически, способствуют выработке у молодых солдат прочных навыков в правильном дыхании.

Заканчивается зарядка спокойной ходьбой с выполнением упражнений для расслабления мышц и глубокого дыхания. Затем в целях закаливания организма солдаты умываются, обтираются или обливаются водой до пояса с последующим растиранием тела полотенцем.

Зарядка по второму варианту включает ходьбу и бег — 2—4 минуты; простейшие упражнения на перекладине, брусьях или гимнастической скамейке, опорные прыжки и упражнения с тяжестями (для подразделений ВДВ могут применяться упражнения на некоторых специальных снарядах — трамплине, гимнастических колесах и др.) — 18—21 минута; ходьбу и бег до 1000 м — 7—8 минут.

Вариант направлен преимущественно на развитие силы и силовой выносливости.

Ходьба и бег в начале и в конце зарядки проводятся в составе роты, а упражнения на снарядах повзводно со сменой снарядов через каждые 6—7 минут под руководством сержантов. Старшина роты оказывает им помощь, следит за временем для смены мест занятий (снарядов).

Каждый взвод в процессе зарядки выполняет три вида упражнений: на перекладине, на брусьях или гимнастических скамейках и прыжки. При этом упражнения в прыжках выполняются в сочетании с поднимание тяжестей (патронные ящики, траки от гусениц танка).

Примерные упражнения на снарядах, включаемые в зарядку:

— на перекладине: подтягивание, поднимание согнутых и прямых ног к перекладине, маховые движения ногами в висе, поднимание ног до положения «угол» и опускание в вис, подъем переворотом, вис сзади и т. п.;

— на брусьях: передвижение на руках, сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание, поднимание и опускание ног в упоре;

— на скамейке: сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны туловища назад (рис. 66), сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади, наклоны туловища вперед до касания лбом коленей в положении сидя на скамейке (ноги прямые) (рис. 67), прогибание туловища из положения лежа бедрами на скамейке (рис. 68);

— прыжки через козла: прыжок на снаряд в упор на колени и в упор присев и соскоки вперед, прыжок ноги врозь через козла в ширину и в длину, перемахи ног через козла.

Чтобы максимально использовать время на снарядах, необходимо применять групповой

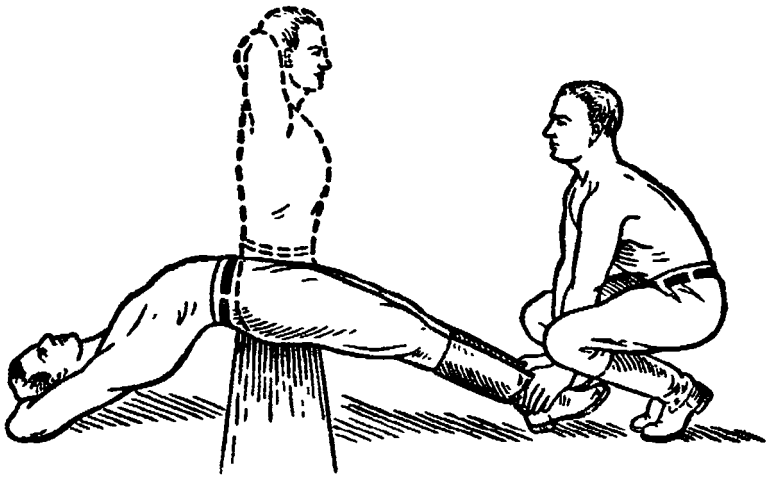


Рис. 66. Наклоны туловища назад

или поточный способы выполнения упражнений. Это дает возможность всем солдатам сделать по 4—5 подходов к каждому снаряду, выполнить 10—15 прыжков и 3—4 упражнения с тяжестями.

Располагать взвод у перекладины и брусьев или скамеек нужно в двух шеренгах, прямо против снарядов. Подход к этим снарядам выполняется шеренгами. Одна шеренга — половина взвода — выполняет упражнение, а другая стоит на очереди. При этом шеренги при подходе к снаряду и отходе от него не

должны мешать одна другой, т. е. надо избегать встречных движений.

Прыжки с поднятием тяжестей можно сочетать следующим образом: выполнив «потоком» пять — семь прыжков через козла, взвод быстро строится в две шеренги около тяже-

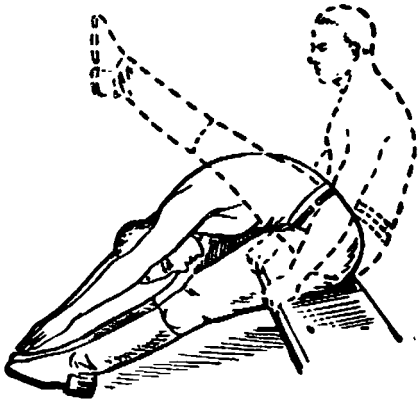


Рис. 67. Наклоны туловища вперед

стей и по шеренгам выполняет упражнения. Затем вторично приступает к прыжкам и перемахам ног через козла. Прыжки выполняются «потоком».

Зарядку по второму варианту в составе роты рекомендуется проводить так.

В начале зарядки, так же как и в первом варианте, провести ходьбу и бег в составе роты в колонне по три. Затем старшина роты, указав места снарядов каждому взводу и не останавливая подразделения, подает команду **«Рота к снарядам — МАРШ».** По этой команде первый взвод кратчайшим путем следует к перекладине, второй — к брусьям, а третий — к прыжковым снарядам. Подойдя к

ним, обозначают шаг на месте, затем по общей команде останавливаются, поворачиваются лицом к снарядам и под руководством заместителей командиров взводов приступают к выполнению упражнений.

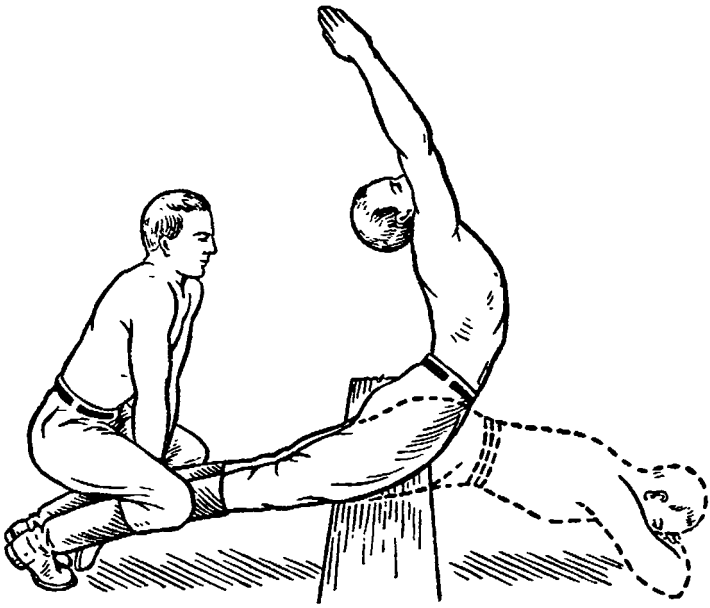


Рис. 68. Прогибание туловища из положения лежа бедрами на скамейке

Подход к снарядам и отход от них в строй выполняются быстрым шагом или бегом. Через каждые 6—7 минут взводы по команде старшины бегом меняются снарядами.

В течение последних 7—8 минут старшина проводит в составе роты ходьбу и бег до 1000 м, после чего подает команду для ходьбы, по которой солдаты в движении выполняют упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание.

МАССОВАЯ СПОРТИВНАЯ РАБОТА

Массовая спортивная работа включает систематические учебно-тренировочные занятия по отдельным видам спорта, многоборьям и военно-прикладным упражнениям, а также участие в спортивных и военно-спортивных состязаниях. Ее главная задача состоит в том, чтобы молодых солдат подготовить к сдаче норм Военно-спортивного комплекса (ВСК), который является составной частью системы физического воспитания военнослужащих.

В период начального обучения в роте должна быть организована подготовка молодых солдат к сдаче норм по кроссу на 1 км, лыжной гонке или марш-броску. Эта подготовка проводится во взводах во время, отведенное для массовой спортивной работы. Кроме того, она может осуществляться на плановых занятиях по физической подготовке и в процессе утренней физической зарядки.

Командир роты, составляя расписание занятий на неделю, обязан предусмотреть в нем как в вечернее время, так и в воскресные дни различные спортивные мероприятия. Они могут проводиться в виде массовых тренировок по подготовке к кроссам, марш-броску, лыжной гонке или в виде соревнований с участием всего личного состава роты по простейшим упражнениям программы: подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке и брусьях, наклоны назад из положения сидя на скамейке, под-

нимание патронного ящика или гири (траков от гусеницы танка), перемахи ног через козла.

Целесообразно практиковать состязания и по военно-прикладным видам: кроссу на 1 км, марш-броску, метанию гранаты, передвижению на лыжах.

Для организации и проведения массовой спортивной работы в помощь командиру роты назначается спорторганизатор из числа хорошо подготовленных в физическом отношении сержантов.

Спортивный организатор проводит работу по указанию и под контролем командира при активной поддержке комсомольской организации и спортивного актива роты. Он организует регулярные учебно-тренировочные занятия по нормативам Военно-спортивного комплекса и отдельным видам спорта; принимает участие в организации и проведении судейства спортивных и военно-спортивных состязаний в роте; ведет учет хода сдачи нормативов и требований ВСК и количества спортсменов-разрядников (пофамильно, по видам спорта и разрядам); принимает участие в агитационно-пропагандистской работе по физической культуре и спорту.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных командах проводят нештатные тренеры, назначаемые из числа военнослужащих, имеющих спортивный разряд по данному виду спорта.

Нештатный тренер оказывает помощь спорторганизатору роты, учитывает посещаемость учебно-тренировочных занятий и ре-

зультаты, показанные членами команды в состязаниях и прикидках.

Существенную роль в пропаганде физической культуры и спорта играет наглядная агитация: вывешивание в ленинских комнатах на стенде результатов сдачи норм на значок «Воин-спортсмен», нормативов по физической подготовке и разрядных требований, информаций о достижениях лучших спортсменов, результатов по физической подготовке в роте.

Однако средства наглядной агитации принесут большую пользу лишь в том случае, если они используются своевременно и оперативно. Устаревшие и запоздалые материалы не могут оказать должного воздействия. Поэтому в подготовке материалов должны принимать активное участие спорторганизаторы, нештатные тренеры, комсомольский и спортивный актив роты.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Строевая подготовка	3
Общие положения	—
Основы методики строевой подготовки	4
Примерное распределение времени часового урока	8
Строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю	10
Строевые приемы и движение без оружия	21
Строевая стойка	—
Движение походным шагом и бегом	27
Повороты на месте	30
Движение строевым шагом	36
Повороты в движении	47
Отдание воинской чести на месте и в движении	55
Подход к начальнику и отход	65
Строевые приемы и движение с автоматом	73
Строевая стойка	—
Выполнение приемов с автоматом	77
Проверочное занятие	96
Физическая подготовка	100
Значение физической подготовки для повышения боевого мастерства	—
Организация физической подготовки	103
Планирование занятий	105
Общие методические советы	106
Материальное обеспечение занятий	114
Общие требования к проведению занятий	121

Стр.

Подготовка командира к занятию 125
Гимнастика 127
Лыжная подготовка 141
Передвижение 152
Плавание 160
Организация и проведение утренней физической зарядки 164
Массовая спортивная работа 174

Полковник Косарин Н. Я.
Полковник Швидченко К. Е.
СТРОЕВАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Пособие по обучению молодого солдата
М., Воениздат, 1970, 168с.

Под наблюдением редактора *Гулевича И. Д.*
Технический редактор *Макарова П. Я.*
Корректор *Киселева З. П.*

Сдано в набор 23.7.68 Г-62695 Подписано в печать 15.5.69.
Формат бумаги 70×90¹/₃₂ — 5⁵/₈ печ. л. 6,581 усл.-печ. л.
6,007 уч.-изд. л. Бумага № 2
Изд. № 5/1620 Тираж — 210 000 экз. Цена 31 коп. Зак. № 1875

2-я гипография Ордена Трудового Красного Знамени
Военного издательства Министерства обороны СССР
Ленинград, Д-65, Дворцовая пл., 10